ব্যক্তিত্ব বিকাশ ও সাফল্যের সহজ পথ

ডেল কার্নেগি

সাফল্য ও ব্যক্তিত্ব : শুরুর কথা

আপনাদের কথাটা হয়তো বিশ্বাসই হবে না। অবশ্য সেটা সাধারণভাবে বিশ্বাস না হওয়ারই কথা যে, পৃথিবীতে যথাযথভাবে জীবন কাটাতে গেলে চারটি বিশেষ পথ অবলম্বন করা দরকার। এই চারটে বিষয় ধরেই প্রত্যেক মানুষের আসল বিচার ঘটে। অন্যেরাই সে বিচার করে জেনে রাখা চাই। বিষয় চারটি

হ্যাঁ, এই প্রশ্ন এই বই পড়তে শুরু করার আগে আপনাকে অবশ্যই করতে হবে। আর তার উত্তরও আপনাকে অবশ্যই করতে হবে। এবং তার উত্তরও আপনাকে পেতে হবে। শুধু পাওয়া নয়, জীবনে সুখ স্বাচ্ছন্দ্য পেয়ে বেঁচে থাকতে গেলে তাকে কাজেও লাগাতে হবে।

সেই চারটি বিষয় হল :

১। আমরা কী করি?
২। আমাদের বাহ্যিক আকৃতি কী?
৩। আমরা কীভাবে কী কথা বলি?
৪। আমাদের সেই বলার পদ্ধতি কী রকম?

একটু ভেবে দেখুন কথাগুলো।

ভাবলেই পরিষ্কারভাবে বুঝতে পারবেন মানুষকে এই প্রতিযোগিতাপূর্ণ বিশ্বে নিজের স্থানটি ঠিকমত আয়ত্ত করতে অমানুষিক পরিশ্রম করতে হয়। আর সে কাজ করার জন্য উপরের চারটি বিষয়ই হলো সবচেয়ে মনে রাখার মত। এ মত পদ্ধতিগত ব্যাপারে না ঢুকেও বলা যায় উপরের বিষয়গুলোই একজন সফল মানুষের সব সাফল্যের গোড়ার কথা।

কথাটা অবশ্য এভাবে না বলাই ঠিক। কারণ এই বিষয়গুলো কোন পদ্ধতি নয়। আসলে কাউকে বিচার করার পথ মাত্র। এই পথ দিয়েই একজন সফল মানুষের বিচার সম্ভব।

কিন্তু বিচার করার ফলশ্রুতি কী?

এ প্রশ্নও করা স্বাভাবিক।

আসলে এগুলো থেকেই একজন পরিপূর্ণ মানুষের সঠিক পরিচয় পেতে পারে সবাই।

কী বলতে চাই নিশ্চয়ই সকলে উপলব্ধি করতে পেরে থাকবেন।

হ্যাঁ, একজন সরল মানুষের সাফল্যের গোড়ার সেই কথাটাই বলতে চাই। অর্থাৎ চারটি বিষয়ের অর্থ হলো একজন মানুষের সঠিক ব্যক্তিত্ব প্রকাশেরই চাবিকাঠি।

এই পৃথিবীতে মানুষের সংখ্যা কত? অন্তত কয়েক'শ কোটি তো বটেই, এতো একজন স্কুলের ছাত্রও জানে। অথচ ভাবলেও অবাক হতে হয় সেই কোটি কোটি মানুষের মধ্যে

সফলতার মুখ দেখেন কজন? দেশে দেশে এমন মানুষের সংখ্যা জনসংখ্যার অনুপাতে বড়ই নগণ্য। তাই না?

এ কথা তাই সকলের স্বীকার করা উচিত সফলতা তাদেরই আসে যারা সঠিকভাবে তাদের জীবনকে পরিচালনা করতে পারেন।

সেই জীবনকে পরিচালনা করে এগিয়ে নিতে তারাই তাই পারেন, জীবনের নানা ঘাত প্রতিঘাত আর বাধা বিপত্তিকে যারা অনায়াসে জয় করতে পারেন।

সবাই তা পারে না কেন?

এখানেই আসছে ব্যক্তিত্বের কথা। সকলের ব্যক্তিত্ব কখনই সমানভাবে স্ফুরিত হয় না, হতে পারে না।

এর মধ্যে অবশ্যই আরও কিছু বিষয়ের অবতারণা কেউ কেউ করে থাকেন। ব্যক্তিত্ব প্রকাশ আর সাফল্যের জন্য এটাও অনেকটাই কাজ করে অনেকেরই ধারণা।

সেটা কী?

সঙ্গত প্রশ্ন, তাতে দ্বিমত নেই। সেটা হল ভাগ্য। অনেকেই বলে থাকেন ভাগ্য সহায় থাকলে অনেকখানি কাজ এগিয়ে দিতে পারে কিন্তু পৃথিবীর অসংখ্য কৃতী, সফল মানুষের জীবনী পর্যালোচনা করুণ একবার, দেখতে পাবেন যে সেখানে ভাগ্যের কোন

স্থান নেই। বিশ্বের বহু মানুষই সামান্য অবস্থা থেকে শুধু মাত্র প্রত্যয় আর ব্যক্তিত্বের জোরেই সাফল্যলাভ করে স্মরণীয় হয়েছেন।

সেখানে দারিদ্র্যও তাদের অগ্রগতি রোধ করতে পারেনি। বহু খ্যাতিমান মানুষ চরম দারিদ্র্যে প্রথম জীবন কাটিয়েও শেষ পর্যন্ত খ্যাতি এবং প্রাচুর্যের শিখরে উঠেছেন।

এ ব্যাপারে একজনের নাম করতে পারি। আপনাদের মধ্যে অনেকেই তাঁর একনিষ্ঠ ভক্ত।

তিনি হলেন বিখ্যাত ইংরাজ ঔপন্যাসিক এইচ, জি, ওয়েলস। নিজের ব্যক্তিত্ব, অধ্যবসায় আর পরিশ্রমের জোরেই তিনি খ্যাতিলাভ করেছিলেন, সফল হয়েছিলেন সাহিত্যিক হিসেবে।

এরকম আর একজন মানুষ ছিলেন আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রের প্রেসিডেন্ট আব্রাহাম লিঙ্কন। ব্যক্তিত্বই তার সাফল্যের চাবিকাঠি ছিল।

এরকম আরও অসংখ্য মানুষেরই নাম করা যায় যাঁরা তাঁদের জীবনে সেই চারটি বিষয় কাজের ক্ষেত্রে উৎকর্ষের চরমতম শিখরে নিতে পেরেছিলেন।

এমনই আর একজন ছিলেন ফরাসী সম্রাট নেপোলিয়ান বোনাপার্ট। ব্যক্তিত্বের ক্ষেত্রে সম্রাট নেপোলিয়ানের তুলনা ছিলো না। সেনাবাহিনীর প্রত্যেকে তাঁকে অসম্ভব রকম শ্রদ্ধা করতেন।

নেপোলিয়ান এরকম শ্রদ্ধা আকর্ষণ করতেন কিভাবে? এটাই তাঁর চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য।

নেপোলিয়ানের এই অসাধারণ চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য অদ্ভুতভাবেই শেষ পর্যন্ত থেকে যায়। শেষ পর্যন্ত শত্রুপক্ষের, অর্থাৎ ইংরাজদের হাতে বন্দী হয়েও তার ব্যক্তিত্ব উজ্জ্বল থেকে যায়।

শোনা যায় নেপোলিয়নকে বন্দী করে সেন্ট হেলেনায় নিয়ে যাওয়ার সময় ইংরাজ সেনারা তাঁকে অভিবাদন জানায় তাঁর অস্বাভাবিক ব্যক্তিত্বে মুগ্ধ হয়ে।

ঠিক এ রকমই আবার লক্ষ্য করা গেছে তুর্কী সেনাধ্যক্ষ আর অবিসম্বাদী নেতা কামাল আতাতুর্কের ক্ষেত্রেও।

একটা কথা তাই মনে রাখা দরকার। আর তা হল, যে কোন মানুষের জীবনে ব্যক্তিত্বই হলো সাফল্যের মূল কথা। আর সেই কারণেই সেই ব্যক্তিত্ব প্রকাশ করাই আসল কাজ।

আবারও সেই চারটি বিষয়ের উল্লেখ করতে হয়। ওই চারটি বিষয় নির্ভর করেই গড়ে ওঠে যেকোন মানুষের ব্যক্তিত্ব। আর তারই পরে স্বভাবতই এসে পড়ে সাফল্য।

আরও কিছু বিষয় নিয়েও আলোচনা দরকার। কারণ এই ব্যক্তিত্ব যেমন গড়ে তুলতে পারা সম্ভব সেভাবে একজনের বাহ্যিক আকৃতির পরিবর্তন কি সম্ভব?

না। এটাই হল উত্তর। শুধু তাকে কিছুটা বদলে নেওয়াই সম্ভব। আব্রাহাম লিঙ্কনের কথাটাই ধরুন। লিঙ্কন সুপুরুষ ছিলেন না। এজন্য তার ব্যক্তিত্ব স্ফুরণের কোন রকম অসুবিধা হয় নি। কারণ ব্যক্তিত্ব কেবলমাত্র বাইরের আকৃতির উপর নির্ভর নয়।

ব্যক্তির মধ্যে এমন কিছু থাকে যা অনায়াসেই হাজার হাজার মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে তাদের বশে আনা সম্ভবপর। ব্যক্তিত্বহীন মানুষ কদাচিৎ সফল হতে পারে। পৃথিবীর যেকোন দেশের ইতিহাস ঘাটলেই এ কথার সত্যতা আপনাদের চোখে পড়বে তাতে সন্দেহ নেই।

একবার ইংল্যাণ্ডের প্রধানমন্ত্রী ডিসরেলী আর গ্ল্যাডস্টোনের কথাটা ভাবুন।

ব্যক্তিত্বের জোরেই তাঁরা ইতিহাসে খ্যাতিমান বলে পরিচিত হয়েছিলেন। সাফল্য তাঁদের অনুসরণ করেছিল সারা জীবন।

নিজের ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে অসম্ভব সচেতন ছিলেন জার্মানীর প্রধানমন্ত্রী বিসমার্ক। তাঁর এই ব্যক্তিই তার অস্বাভাবিক জনপ্রিয়তা আর সাফল্যের মূল কথা তাতে কোন রকম সন্দেহ নেই কারও।

ব্যক্তিত্বের প্রকাশ ঘটে কেমন করে?

এ কথার উত্তর আগেই দেওয়ার চেষ্টা করেছি। মানুষ আর পশুর মধ্যে তফাৎ হলো মানুষ ব্যক্তিত্বের মধ্য দিয়ে সহজেই ক্ষমতা দখল করতে পারে অথচ পশুর একমাত্র সম্বল তার দৈহিক শক্তি।

ব্যক্তিত্বের মধ্যে কখনও আকাঙ্ক্ষাকে জড়িয়ে ফেলা সমীচীন হবে না। অনেক বিখ্যাত ব্যক্তির মধ্যে ব্যক্তিত্ব থাকা সত্ত্বেও অহঙ্কার তাদের বেশি এগুতে দেয় নি, এনেছে পতন। কলম্বাসের কথাই এক্ষেত্রে উল্লেখ করা যায়।

মানুষের কতকগুলি ত্রুটির কথা স্বীকার করে নেওয়াই বোধ হয় ভালো। যে কোন দুঃখজনক পরিস্থিতি বা জটিলতার আবর্তে পতিত হলে মানুষ অনেক ক্ষেত্রেই ভুল পথ গ্রহণ করে। এসব ক্ষেত্রে ব্যক্তিত্ব বা সাফল্য অনেককেই সঠিক পথ গ্রহণে সাহায্য করতে পারে। এজন্য অবশ্যই প্রয়োজন নিঃসন্দেহে বাস্তববুদ্ধি আর সঠিক পথ গ্রহণে সক্ষমতা। এর মধ্যেই মানব চরিত্রের ব্যাখ্যা মিলতে পারে। পশুর সঙ্গে মানুষের তফাৎ এখানেও।

মানুষের সফল হওয়ার ক্ষেত্রে নানা বাধাই আসে। সে বাধা নানাভাবে আসা সম্ভব। একটা উদাহরণ রাখা যাক।

কোন মানুষের বিশেষ ব্যক্তিত্ব আর কার্যকরী ক্ষমতা থাকা সত্ত্বেও সে হয়তো বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে ব্যর্থও হতে পারে, শতকরা একশ ভাগ সাফল্য যেহেতু কোন রকমেই আসতে পারে না। পৃথিবীর ইতিহাস ঘাঁটলে এমন অজস্র উদাহরণ চোখে পড়তে পারে। যেমন নেপোলিয়ান বোনাপার্টের জীবন। নেপোলিয়ান উদ্দাম ঝড়ের মতই সাফল্যের শীর্ষে আরোহণ করেছিলেন কিন্তু তার বিশাল সেনাবাহিনী রাশিয়া জয়ে সক্ষম হয়নি।

এক্ষেত্রে নেপোলিয়নের ব্যক্তিত্ব সফল হতে পারেনি। কারণ বাধা হয়ে দাঁড়ায় রুশ সেনার প্রতিরোধ আর নিষ্করুণ প্রকৃতি।

জীবনে সাফল্য আনার কাজে ব্যক্তিত্বকেই একমাত্র বড় করে দেখুন এমন কথা বলা হয়তো বেশি বাড়াবাড়ি বলে মনে হবে। এর সঙ্গে অবশ্যই ভাগ্যের কিছু স্পর্শকে অস্বীকার করা উচিত নয়।

হ্যাঁ, এর সঙ্গে চাই আরও একটা বস্তু। আর তা হলো মানসিক শক্তি। এই মানসিক শক্তিই একজন মানুষকে চালনা করে নিয়ে যায়। এটাই হলো যেকোন মানুষের চালনাশক্তি, গাড়ির জ্বালানী।

ব্যক্তিত্ব প্রকাশের সঙ্গে কি শিক্ষার সম্বন্ধ থাকে? এটা অনেক ক্ষেত্রে সঠিক না হলেও কোন কোন ক্ষেত্রে ঠিক। অথচ বিশ্বের নানা দেশের ইতিহাস পাঠ করলে দেখা যায় প্রকৃত পুঁথিগত শিক্ষা না থাকা সত্ত্বেও ব্যক্তিত্ব পূরণে বাধা হয়নি।

ভারতবর্ষের ইতিহাসে মহান সম্রাটের কোন অভাব দেখা দেয়নি। মোগল সম্রাট আকবরের কথাই ধরুন। আকবর ছিলেন অক্ষর জ্ঞানহীন সম্রাট। অথচ ভারতবর্ষের ইতিহাসে তাঁর নাম বেশ উঁচুতেই।

সম্রাট আকবরের এই ক্ষমতা আর সুনাম কি কারণে? কারণ তাঁর প্রখর বাস্তব বুদ্ধি, চতুরতা আর অবশ্যই কিছুটা সহিষ্ণুতা। সব মিলে গড়ে উঠেছিল তাঁর ব্যক্তিত্ব। তা অতি বড় শত্রুও তাঁর সামনে ম্লান হয়ে পড়তেন।

ব্যক্তিত্ব আর সাফল্য অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িত অনেকেই এমন কথা বলে থাকেন।

কথাটায় হয়তো কিছুটা সত্যতার প্রকাশ ঘটে। ব্যক্তিত্ব কথাটা কেবল অপর কাউকে জয় করাই বোঝায় না। ব্যক্তিত্ব এমন একটা শক্তি যার প্রকাশে মানুষ আপনা আপনিই বশ হয়ে যায়। শুধু সুইচ টিপলেই যেমন আলো জ্বলে উঠতে পারে তেমনভাবে ব্যক্তিত্ব আচমকা কারও মধ্যে এসে যায় না।

ব্যক্তিত্ব ধীরে ধীরে গড়ে ওঠে, তার জন্য অনেক মেহনতও করা চাই।

পৃথিবীতে বেঁচে থাকতে গিয়ে মানুষ সবচেয়ে বেশি মাথা ঘামাতে চায় নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করার কাজে।

হ্যাঁ, প্রতিষ্ঠিত বলছি খেয়াল রাখবেন। সুপ্রতিষ্ঠিত নয়।

প্রতিষ্ঠিত মানুষ আর সুপ্রতিষ্ঠিত মানুষের মধ্যে অনেকটাই ফারাক। সকলের পক্ষে সুপ্রতিষ্ঠা লাভ আদপেই সম্ভবপর হয় না। যেমন সেনাধ্যক্ষ একজন, অথচ সেনা অনেক। সকলেই সেনাধ্যক্ষ হতে পারে না।

কিন্তু এমন হওয়ার কারণ কী?

এ প্রশ্নের জবাব গোড়াতেই দিতে চেয়েছি–ব্যক্তিত্ব। হ্যাঁ, সকল প্রতিষ্ঠিত মানুষের প্রধান হাতিয়ার হলো তার ব্যক্তিত্ব। ব্যক্তিত্বই সাফল্যের মূল কথা।

এ বইয়ে মানুষের ব্যক্তিত্বকে গড়ে তোলার কথাই তাই বলতে চাওয়া হয়েছে। ব্যক্তিত্ব অনায়াসলভ্য কখনই নয়। তাই এটা গড়ে তোলার কাজে চাই আত্মবিশ্লেষণ। সমস্ত ত্রুটি,

নানা অসুবিধা আর বাধা জয় করার মধ্য দিয়েই আসে প্রকৃত সাফল্য আর যে সাফল্য লাভ করে ব্যক্তিত্বই হয় তার প্রধান সহায়।

পৃথিবীতে এরকম অসংখ্য কৃতী, বিখ্যাত ব্যক্তি আছেন যাদের জীবনী আলোচনা করলেই একথার সত্যতা প্রকট হয়ে পড়বে।

তাই আসুন বৃথা সময় নষ্ট না করে বইটি পড়তে আরম্ভ করুন।

কে বলতে পারে আগামী ভবিষ্যতে আপনিও আপনার নিজের ক্ষেত্রে একজন প্রকৃত সফল ব্যক্তিত্বের অধিকারী হয়ে উঠবেন না। কারণ অনেকেই তাই হয়েছেন।

আমাদের পরিশ্রম তখনই সার্থক হবে সামান্যতম সহায়তাও যদি আপনার ব্যক্তিত্ব গড়ে তোলার ক্ষেত্রে করতে পারি।

তাহলে এবার আগ্রহী হয়ে থাকলে বইখানার পাতা উল্টে পড়ে ফেলুন আর তারপর দেখে নিন আপনি এ থেকে কতখানি সহায়তা পেতে পারেন।

ব্যক্তিত্বের কথা

“সঠিক জনসংযোগের কাজে আমাদের সামাজিক মেলামেশায় কিছু উদ্দেশ্যের স্পর্শ থাকা নেহাতই জরুরী। মানুষকে কোন না কোনভাবে প্রভাবিত করতেই হবে”–হাবার্ট ক্যাসন

“আপনাকে নিজেকে বিশ্লেষণ করতেই হবে। প্রথমেই আপনার বিশেষত্ব পরীক্ষা করে নিন। ভালো কি মন্দ সেটা বিচার করুন, অভ্যাসগুলোর দিকে তাকান, আপনি ভাবাবেগকে কতখানি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন দেখুন, অবসর সময় কিভাবে কাটে তাও দেখুন। কাজকর্মে কেমন দক্ষ তাও দেখে নিন–আসলে নিজের সম্পর্কে সবকিছু জেনে নিন।”–নেভিল ক্লিসার, হাউ টু সাকসিড ইন লাইফ

“যে বিশেষ ক্ষমতায় কোন বিশেষ একজন্য অন্যকে প্রভাবিত করতে পারেন ঠিক সেই ক্ষমতাকেই আমরা সংক্ষেপে ব্যক্তিত্ব বলে থাকি”–রয় শেরউড, থিংস উই সুড নো অ্যাবাউট মাইন্ড’—

.

এক. মানসিক ঝাঁকুনি ইত্যাদি

তা হলে, আপনার আগ্রহ জাগছে? এই বই হাতে নিয়ে আপনি পাতা উল্টে চলেছেন? আপনি কি সত্যিই আগ্রহী?

আপনি হয়তো বলবেন শুধু একটু দেখে নিতে চাই। প্রতিদিন এরকম ডজন ডজন বই বাজারে আসছে–যেসব বই লিখেছেন মনোবিজ্ঞানী আর নামী ডাক্তাররা। আপনার তাই বক্তব্য হবে নতুন আর জানার কিছুই নেই–অন্ততঃ কাজে লাগার মত।

সে যাই বলুন, বইখানা আপনি হাতে নিয়েছেন। যেহেতু আপনপর একটু আগ্রহ সঞ্চার হয়েছে। বলেই।

আপনার এটা মনে হয়েছে যে মনকে তৈরি করার মধ্যে কিছু বস্তু থাকে। ব্যাপারটা কখনই কোন পাগলামি নয়, যেমন লোকে বলে।

এর ফল কেমন তা তো রোজকার জীবনেই দেখতে পাব।

যেসব মানুষকে ঈর্ষা করেন তাদের ব্যাপারটা কেমন? মনে মনে বা সত্যিই কি কখনও যাকে প্রশংসা করেন তাকে বলেননিঃ কি করে এসব পারেন? আপনার মত এত তাড়াতাড়ি তো ভাবতেই পারি না, ঠিক ঠিক তো নয়ই। বেশি করে ভালো কাজ করে উপরওয়ালাকে সন্তুষ্টও করতে পারি না। আপনার মত চমৎকার খেলতেও পারি না, কোন কাজেই দেখি আপনার অসুবিধে বা ঝামেলা হয় না। সন্তুষ্ট করা কঠিন, তেমন মানুষকেও আপনি বাগে আনতে পারেন। আপনি কোনভাবেই শত্রু তৈরি করেন না। কখনও অসৎ কাজ করেন না, আপনি ভেঙেও পড়েন না। আপনি সফলতার প্রতীক, প্রত্যেকেই সেটা বোঝে। এর রহস্যটা কি জানার জন্য আমার সব কিছু দিতে রাজি আছি।’

এটা পৃথিবীর প্রাচীনতম জিনিসের মধ্যে একটি। এটাকে বলে মন তৈরি করা। এটার শুরু মানুষ, যখন মন পরিষ্কার করে আর তা কাজে লাগানোর কথা ভাবে।

সারা জীবন ধরেই আপনি মনকে তৈরি করছেন। বাড়িতে, স্কুলে, কলেজে, অফিসে বা যখন বন্ধুদের সঙ্গে থাকেন। আপনি যখন সিনেমায় বা ফুটবল খেলার মাঠে বা গান বাজনার আসরে যান তখনই তাই করেন। আপনি সজাগ অবস্থায় যা কিছু করেন তাতেই মনকে ব্যবহার করে চলেন। তাতে তৈরি হয় চিন্তার অভ্যাস। আবেগের অভ্যাস এই রকম সব কিছু। অবশ্য ওটাও ঠিক সব কিছুর জন্যই বিশেষজ্ঞ থাকেন। তারা অনেকটা অগ্রসর হন। তাঁরা চান বেশ সুগঠিত প্রবল ক্ষমতার মন। তারা সাধারণ মন নিয়ে খুশি হন না। তাঁদের লক্ষ্য হল বেশ পুষ্ট মানসিক পেশী। এই রকম মন নিয়ে তাঁরা মনকে ইচ্ছেমত ভারসাম্যে সার্কাসি খেলায় লাগিয়ে জীবনে চমঙ্কার, সাফল্য আনেন।

এখানে তাঁদের সেই মন তৈরি করার কৌশলই কাজে লাগাতে চাওয়া হয়েছে। তাঁরা মনকে এমনভাবে কাজে লাগান যাতে মন এক সময় শুধু একটা বিষয়ই বহুক্ষণ ধরে ভেবে চলতে পারে। হিমালয়ের কিছু মন-গবেষক শুনেছি তাঁদের মনের সব কিছু উজাড় করে ঢেলে দিয়ে বহুক্ষণ এইভাবে রেখে দিতে পারেন।

তবে আপনি হয়তো বলবেন ওই অর্থে মন-গবেষক হতে চাই না আমি। এসব করার মত আমার সময় নেই। আমি সাধারণ মানুষ, যাকে জীবন বাঁচাবার তাগিদেই ব্যস্ত থাকতে হয়। এতেই আমার সব সময় চলে যায়। সারাদিনে সকাল আর বিকেলে আধ ঘন্টার মত সময়ই আমার নিজের বলা যায়। আমার তাই ওই সার্কাসি কায়দায় মন

চালনা করার মত ধৈর্য, সময় বা শক্তি নেই। আমি মন-বীর হতে চাই না। অতএব ধন্যবাদ, এখানেই ইতি টানছি। তবে যাই হোক আমার কাজকর্ম কি করে আরও সুষ্ঠুভাবে করা যায় সেটা জানতে আপত্তি নেই। আমি আরও টাকা রোজগার করতে চাই। আমাকে উঠতেই হবে, আমি ব্যর্থ হতে চাই না। আমি আমার জীবনে সাফল্য আনবোই। আমি দেখেছি যে মানুষের মাথা আছে (অবশ্য সে সেটা খাটাতে পারলে) সে যা চায় তাই পায়। আমি এটাও দেখেছি মস্তিষ্ক, মন বা আর যা কিছুই বলুন, চালাবার এক সঠিক আর বেঠিক পথ আছে। মনকে শিক্ষাদান করার মধ্যে একটা কিছু আছে, এ ব্যাপারে আমি নিশ্চিত। আমি অবশ্য কোন মন বিষয়ক খেয়ালী হতে চাইছি না। কি বলতে চাই বুঝেছেন নিশ্চয়ই কোন খেলোয়াড়, খেতাব আকাঙ্ক্ষী লড়াইপ্রিয় চ্যাম্পিয়নের মত কিছু না। আমি যা চাই তা হলো আমার অফিসের কাজকর্ম ভালোভাবে করার জন্য যথেষ্ট দক্ষতা। আমি কাজে দক্ষ হতে চাই। ভবিষ্যতে একদিন আমার দপ্তরের প্রধান হতে চাই। আমার অবসর তেমন নেই, তাই এমন পরিশ্রম সাধ্য কোন কাজ যদি না করতে বলেন, বরং দিনে কয়েকটা মিনিট দিলে যদি হয়-তাহলে এই মনকে নাড়া দেবার ব্যাপারটা দেখতে পারি।

কথাটা মনে রেখেই বলি, এই ছোট বইটিতে যা আছে তা আপনারই উপযুক্ত। একথা বলছি না এর সবই আমারই। এর কোন কোনটা আমি নিজেও কাজে লাগিয়েছি। এগুলো কার্যকরী আর বোধগম্য। এগুলো পেয়েছি বড় বড় মন-শিক্ষকদের বইয়ে। যে সব মানুষ মন-শিক্ষণের কাজকে পেশা হিসেবে নিয়েছেন। আমার বা আপনার মত সাধারণ ব্যস্ত মানুষদের, যাদের কোন কাঠের চেয়ারের ধারণা মাথায় রেখে সমস্ত মন সমর্পণ করার বাসনা নেই, তাদের কথা ভেবেই কঠিন অংশগুলো বাদ দিয়েছি। পরের পৃষ্ঠাগুলোয় যে অনুশীলনী পাবেন সেগুলো করতে আনন্দই পাবেন।

এই সব মন ঝাঁকুনি দেওয়ার কাজ রোজই করার অভ্যাস গড়ে তোলার চেষ্টা করুন। ছোট করেই শুরু করে দিন। প্রথমে, পাঁচ মিনিট, তারপর দশ, এইভাবে...।

হাজার হাজার বা লক্ষ লক্ষ মানুষ সারা পৃথিবী জুড়ে প্রত্যহ এই রকম মানসিক অনুশীলন করে থাকেন।

অতএব নিশ্চিত হতে পারেন আপনিও সঠিক পথ নিয়েছেন।

মজা তখন লাগে যখন দেখবেন আপনি অদ্ভুত রকম মানসিক শক্তি আর মানসিক দক্ষতা লাভ করেছেন। এতে আপনার মানসিক ধারণ ক্ষমতাও বেড়ে উঠবে। যেমন ধরুন, আগে হয়তো আপনি কোন কিছু তাড়াতাড়ি বুঝতে পারতেন না, কিছুদিন পরেই দেখবেন আপনার বোঝার ক্ষমতা আর বুদ্ধি বিবেচনা শক্তি খুব সূক্ষ্ম হয়ে একেবারে ক্ষুরের মতই ধারালো হয়ে উঠেছে। আগে ধরুন আপনি যেখানে অমনোযোগিতা, চঞ্চলতা, অস্পষ্ট কোন চিন্তা, স্নায়বিক আবেগ, সংশয়, নিজের মতে দাঁড়িয়ে থাকার অক্ষমতা ইত্যাদিতে ভুগতেন–এই মন–শিক্ষার কাজ আগ্রহ নিয়ে শুরু করার পরেই দেখবেন আপনার মন চমৎকার কাজ করতে শুরু করেছে।

আপনি আপনার মনের উপর নির্ভর করতে পারবেন। আপনি এবার থেকে আপনার মনকে দক্ষ ছুতোর যেভাবে তার যন্ত্রকে ব্যবহার করে সেইভাবেই ব্যবহার করতে পারবেন।

আপনি আপনার অফিস, কারখানা যেখানেই থাকুন আপনি হবেন একজন অত্যন্ত বুদ্ধিমান সত্যিকার দক্ষ মানুষ। আপনি লোকের সন্তোষের কারণ হবেন, প্রশংসা পাবেন। সমস্ত অসুবিধা দূর করে ফেলে যার সংস্পর্শে আসবেন তারই শ্রদ্ধা আদায় করবেন। অর্থাৎ আপনি সাফল্য নিয়ন্ত্রণ করবেন।

.

দুই. সাফল্যের পথে

আপনি যেখানে উপস্থিত হতে চলেছেন একদিন সেখানে পৌঁছবেন বলেই ভেবেছেন। আপনি কোন উদ্দেশ্য ছাড়া জীবন কাটানোর পথ ত্যাগ করবেন ঠিক করেছেন। আপনি মন ঠিক করে ফেলেছেন আপনার যা আছে সেটা যতদূর সম্ভব ভালোভাবে ব্যবহার করবেন। আপনি দৃঢ় প্রতিজ্ঞ যে জয়ী হবেন, সাফল্য আনবেনই। জীবনের সেরা নির্যাস আপনার চাইই; আর তা হলো যে জিনিস সত্যিই না হলে চলে

সেই সঠিক চিন্তা, ঠিক কাজ, নির্মল মন, যতটা সম্ভব সুস্বাস্থ্য, সামান্য সম্পদ, বন্ধুত্ব আর ভালোবাসা। এর সবই আপনার উপরেই নির্ভরশীল। আপনি হয়তো বলবেন এর অনেকটাই নির্ভর করছে সুযোগ, ভাগ্য, সঞ্চয়তার উপর। আপনি হয়তো উদাহরণ দিয়ে বলতে চাইবেন, "ওই লোকটিকে দেখুন! উনি চমৎকার কাটাচ্ছেন। এটা পাওয়ার মত কি এমন তিনি করেছেন?

এক মিনিট ভাবুন। লোকটি কি সত্যিই দারুণভাবে রয়েছে? ওর জীবনযাত্রা কি সত্যই ভালো? ওর বিরাট ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট আছে। এতো টাকা তিনি কিভাবে করলেন? দুর্নীতির

পথে? উনি জীবনের মাধুর্য কি তা জানেন? ওঁর কি ভালো আর সত্যিকার আদর্শ আছে? নিজের কাজের আড়ালে তিনি কি ভালোভাবে আর সঠিক পথে নিজের কাজের মুল্যায়ন করে থাকেন?

এটা তিনি যদি না করেন তাহলে তিনি অবশ্যই সাফল্যের কাছ থেকে অনেক দূরে। আসলে তিনি হলেন নিদারুণ অসাফল্যের প্রতীক।

অন্যদিকে, এটাও সত্যি যে একজন সৎ মানুষকে আপনি কখনই দমিয়ে রাখতে পারবেন না। এ ধরনের ব্যাপার অবশ্যই আপনার জানা আছে। এমন লোককে অবশ্যই আপনি চেনেন। এই লোকটিকে নানারকম ভীতিকর অসুবিধার মুখোমুখি হতে হয়। তবে তিনি তার মুখোমুখি হতে ভয় পান না। নিজেকে তিনি ঠিক চিনে নেন। তিনি কখনই বলেন না : সুযোগটা নেওয়ার চেষ্টা করি, এটা জুয়া খেলা। এর অর্থ হলো বহুদিনের কঠিন পরিশ্রম। তবে তিনি তাই করলেন। তাঁর নিজের গুণগুলো দেখলেন, নিজের ক্রুটি শুধরে নিলেন। সুযোগের অপেক্ষায় না থেকে তা সৃষ্টি করে নেন। তিনি এক অফিস বয় থেকে ম্যানেজার হন।

এর সবই নির্ভর করছে আপনারই উপর।

আপনার সারা জীবনই হলো আপনার সারা জীবনের কাজকর্মের যোগফল। সঠিক কাজই আপনাকে সেখানে পৌঁছতে সাহায্য করবে। ভূল কাজের ফলে আপনার গতি পিছিয়ে যাবে। একপা ও আপনি এগুতে পারবেন না।

কাজ করা কী? আপনি কাজ কিভাবে করেন? কাজের বিচার কীভাবে করব আমরা?

আমরা প্রায়ই বলি : ওহ! কাজটা করলাম যেহেতু করার ইচ্ছে হয়েছিল।

প্রত্যেকেই যদি এই রকম বলতে থাকে তাহলে আমরা দাঁড়াব কোথায়? উদাহরণ হিসাবে ধরুন, আপনার বাবা বললেন : আর একদিনও আমার কাজ করার ইচ্ছে নেই, বা কোন করণিক হয়তো বললেন : আমার এক এক সময় ইচ্ছে হয় বসের মুখখানায় ঘুসি বসিয়ে দিই। হয়তো একজন আবার বললো, আমি জানি ব্যাপারটা ঠিক নয়, তবে মিথ্যে বলতেই চাইছি–তাতে নোংরা ব্যাপার আর চিন্তার কারণ থাকবে না। একবার ভাবুন এই সব লোক যা বলেছে আর ভেবেছে তাই যদি করে তাহলে কি রকম গোলমেলে ব্যাপার দাঁড়াবে!

তাহলে দেখছেন তো আপনি যা ভাবছেন সেটা কাজে লাগানো মোটেই ঠিক পথ নয়।

এ কথা বলারও কোন অর্থ হয় না যে পাখি, জীবজন্তুরা আর ফুল স্বাভাবিকভাবেই বাঁচে তাদের চিন্তা নেই, আর তাই তাদের জ্বালাযন্ত্রণাও নেই।

এটা অবশ্য ঠিক আমাদের সহজাত শক্তিতেই বুঝতে পারি জীবন এগিয়ে চলেছে। তবে গাছের মত আমাদের শুধু বেড়ে উঠলেই চলে না বা সিংহের মতো খাদ্য খুঁজে ফিরলে বা মাছের মতো ডিম ছাড়লেই চলে না।

তফাৎ শুধু মাত্র, আমরা শুধু কিছু করা বা না করা এই দুটোর মধ্যে একটা বেছে নিতে পারি।

আমরা সজাগ আছি যে আমরা আমরাই। আমরা জানি আমরা কী করতে চাই। আমরা এও জানি আমরা কাজ করি, সেটা করতে হবে বলেই করিনা বরং করা চলতে পারে বলেই করি।

সঠিক কাজ করার তাহলে অর্থ হলো আমরা যেটা ঠিক বলে জানি তাই করা।

এ ধরনের কাজের একটা দাম আছে। এতে সবুরে মেওয়া ফলে।

কোন লোক যদি তার আবেগে তাড়িত হয়ে কিছু করে তাহলে সেরা কাজটি কখনই করতে পারে না সে।

যেমন ধরুন, সে হঠাৎ কিছু না ভেবেই প্রচণ্ড রাগের বশবর্তী হয়ে পড়লো। আর এর ফলে সে এমন অনেক কিছু করে ফেলতে পারে যার জন্য পরে অনুতাপ করতে হতে পারে। সে যাই হোক, তিনি আর একটু ভালো কাজ করতে পারতেন। যদি না তাঁর নিজেকে খারাপ দিকে নিয়ে যাওয়ার ইচ্ছা থাকতো। কোন রাগী মুষ্টিযোদ্ধা, যে ক্রুদ্ধ ভঙ্গীতে এলোমেলো হাত চালায় আমরা জানি, সে যদি মাথা ঠাণ্ডা রাখতে পারে তাহলে নিজেকে শ্রেষ্ঠত্বের আসনে রেখে প্রতি ঘুসিই কাজে লাগাতে পারে।

না ভেবেচিন্তে কাজ করলে সেটা বেশি দূর এগোয় না।

এর কারণ না ভেবে কাজ করলে সেটা যান্ত্রিক হয়। এটা নির্ভর করে স্নায়ু আর বিশেষ কিছু আভ্যন্তরীণ কাঠামোর উপর, যেমন অন্ত্রগুচ্ছ আর শিরা। আমাদের এই সব স্নায়ুর বা শিরার উপর কোন রকম নিয়ন্ত্রণ থাকে না। তাই কিভাবে আশা করতে পারি যার

পিছনে অনুভূতি ছাড়া আর কিছুই নেই তাকে কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করবো? আমরা অনেকটা একটা এক্সপ্রেস ট্রেনের মত, দ্রুতবেগে ছুটে চলেছি, শুধু ইঞ্জিনের কেবিনের কোন ড্রাইভার নেই।

তাই আমাদের কাজকর্মে সাহায্য করার জন্য কোন বাধা সৃষ্টি না করে এর পিছনে কোন চিন্তা জুড়ে দেবার চেষ্টা করা যেতে পারে। অথচ এলোমেলো বাজে চিন্তা নয়। আমাদের নিজেদের ঠিক মত চিন্তা করা শেখানো দরকার। তাই আসুন, কিছু করার আগে দুবার চিন্তা করি।

এটা তেমন সহজ কাজ নয়। সাধারণ বুদ্ধি হলো একেবারে অসাধারণ কিছু। তাহলেও এটা পাওয়া ভাগ্যের ব্যাপার। তাহলে আসুন, সাধারণ এই বুদ্ধি জমিয়ে রাখাই হোক আমাদের একমাত্র উদ্দেশ্য।

.

তিন. সাফল্যের পরিকল্পনা

আপনি চূড়ায় উঠতে চান?

আপনার তাই একটা ধারণা থাকা দরকার কোথায় চলেছেন আর যাত্রাপথের শেষে কি দেখতে চান।

তাই ব্যাপারটা কি রকম আপনার জানা দরকার।

একটা উদাহরণ দেখুন।

আপনি কি টাকা পেতে চান? ...টাকা যে ক্ষমতার জন্ম দেয় তাই চান? ...চান সুখ ...নিরাপত্তা ... আর সম্মান?

না কি এমন কিছু চান যার সত্যিই মূল্য আছে? উৎকর্ষ ভরা মন? পৃথিবীতে কারো প্রতিই কোন দোষ করার আনন্দ? পৃথিবীতে জীবন যাপন যা আনন্দে ভরে তোলে সেই সত্য আর সৌন্দর্য?

এখানেই ভাবনার বিষয়?

আপনার ধারণাই আপনার সুখ দুঃখের কারণ একথা ভুলবেন না।

এই ধারণাই আপনার মধ্যের জীবনকে ভরে তোলে, আলোকিত করে, আপনাকে এগিয়ে নিয়ে চলে।

কী কাজ করতে চলেছেন সে সম্পর্কে কোনো ধারণা না থাকার অর্থ আপনি অন্ধকারের যাত্রী কোন অন্ধের মতই।

ব্যাপারটা অনুসরণ করার চেষ্টা করুন।

অন্ধভাবে জীবন কাটানোতে দুঃখই আনে।

কোথায় চলেছেন তাই দেখে নিন।

নিজের সম্পর্কে ভাবুন। কাজটা প্রত্যেক দিন একটা নির্দিষ্ট সময়ে করার চেষ্টা করুন, যেমন ধরুন রাতে ঠিক ঘুমোনোর আগে।

মনে মনে নিশ্চিতভাবেই জেনে রাখুন যে, সব কিছুই নির্ভর করে সঠিক চিন্তা আর ধারণার এবং অনুভূতির উপর। তারপর বাস্তবের মুখোমুখি হোন, সারাদিনের কাজকর্মের দিকে তাকান। যা হওয়া উচিত ছিল ঠিক তাই কি হয়েছে? আরও একটু ভালো কি হতে পারত না? নিজের উপর আপনার কি নিয়ন্ত্রণ আছে? নাকি আপনি শুধু মাটির উপর চোখ রেখে এগিয়ে চলেছেন?

গ্রেনভিল ক্লিসার, তাঁর 'হাউ টু সাকসিড ইন লাইফ' বইটিতে এই উপদেশ দিয়েছেন : জীবনের ক্ষেত্রে একটা পরিকল্পনা ছকে নিন। যেমন এতটা ঘুমের জন্য, এতটা কাজের আর এতটা খেলার জন্য।

তার উপদেশ হলো, এগিয়ে চলুন। বাঁধাধরা পথে আটকে যাবেন না। আপনার শুধু শরীর নয়, মনকেও বেড়ে উঠতে দিন।

আপনার নিজের দাম বাড়ানোর জন্য কি করেছেন? আপনাকে নিজেকে উন্নত করতেই হবে।

বড় বড় জিনিস বড় মানুষের সামনেই আসে। যে তৈরি নয় সে রকম যদি সামান্য কারও সামনে বড় জিনিস আসে সে সেটা নিয়ে কী করতে পারবে?

তাই তৈরি থাকুন।

এখন কথাটা হল নিজেকে কীভাবে তৈরি করছেন আপনি?

আপনার বাড়তি সময়গুলো কীভাবে কাজে লাগান? শুধু কি শুয়ে বসে কাটিয়ে দেন?

এ রকম হলে অত্যন্ত দোষের কাজ।

বরং আপনার নিজের সম্পর্কে আরও ভালো করে জেনে নিন।

এ সম্বন্ধে কথাবার্তা বলুন। ঐ বিষয়ে কাগজ, সাময়িকপত্র বা বই পড়ে ফেলুন। যেটা করার জন্য ভালো আর নতুন ধরণের পথ খুঁজে বের করুন।

এজন্য বিশেষ পাঠ্যসূচী আর শিক্ষণ ব্যবস্থার আশ্রয় নিন। কোন স্কুল, ক্লাব বা লাইব্রেরিতে ভর্তি হয়ে যান।

মানুষের সঙ্গে মেলামেশা করার জন্য মন ঠিক করে নিন। মনটা নাড়াচাড়া করতে দিন, জীবন্ত ধারণা দিয়ে মনে আলোড়ন তুলুন। এটাই হলো আরও কাজের চাকা ঘুরিয়ে উৎপাদনের ব্যবস্থা করা। এইভাবেই আপনি আরও শক্তিশালী–অপ্রতিরোধ্য অগ্রণী-শক্তির অধিকারী হতে পারেন।

আপনার কাজে নতুন অর্থের সূচনা হবে। আপনি আরও উচ্চতর মূল্য লাভ করবেন। আর এভাবেই আপনি সাফল্য নিয়ন্ত্রণও করতে পারবেন।

গেনভিল ক্লিসার এইরকম ধারণার জন্মদাতা। সফলভাবে কাজ সম্পন্ন করবেন–এটাই হোক আপনার জীবনের উদ্দেশ্য।

জীবনই হল কাজ, আপনার আর প্রতিটি মানুষেরই ব্যস্ত থাকার উপায়। জীবনে সবচেয়ে বড় যা ভাবতে পারেন, কাজ হলো তার অন্যতম।

অপরের জন্য কাজ করুন। এটা করলে দেখবেন–আপনি সোনার সম্পদ জয় করেছেন। একাজে আপনিই যা কিছু দেখবেন–আপনি সোনার সম্পদ জয় করেছেন। একাজে আপনিই যা কিছু করবেন তা খাঁটি সোনায় পরিণত হয়ে সারা জীবনেরই সম্পদ হয়ে থাকবে।

এ বিশ্বে কোন মানুষ যদি বোঝে যে এই পৃথিবীতে আগে সে আসার আগে যা ছিল তার চেয়ে একটু ভালো করেছে, তাহলে এর চেয়ে আনন্দ আর কিছু নেই।

অন্যের জন্যই বাঁচার চেষ্টা করুন। এটাই হল কাজ। এর থেকেই জন্ম নেয় সাফল্য।

নিজের কাজে যদি তৎপর হতে পারেন তাহলে আপনিও এগিয়ে যেতে পারেন। যাইহোক তাতে কিছু না ভেবেই আপনার কাজকে নিজের উপযুক্ত করে তুলুন। এটা হলো আসল রহস্য। আপনি হয়তো ভাবেন বা অনুভব করেন, সত্যিকথা বলতে যে কাজের যোগ্য আপনাকে হতে হবে। এটাই যেন ঠিক বলে শোনাচ্ছে। ঠিক কাজে ঠিক হোক। আর তাই হওয়া উচিত। তবে আমি বা আপনি তো বেছে নিতে পারবো না। তাই আমাদের পক্ষে যেটা ভালো তাই করা উচিত ...কাজটিকে মানিয়ে নেওয়া।

হয়তো বলবেন খুব আগ্রহের শোনাচ্ছে না।

একটা উদাহরণ দিচ্ছি। ধরুন আপনি হিসাবশাস্ত্রে বেশ পাকা। আপনার ইচ্ছে ছিলো বীমার কাজে আসবেন। আপনার দাবা খেলতে, বেড়াতে আর টেনিস ভালো লাগে। কিন্তু আপনাকে আসতে হয়েছে। লোহালক্কড়ের কাজে নানা ঝামেলার মধ্যে। আপনাকে নাড়াচাড়া করতে হচ্ছে ধাতব পাত, ঢালাই আর ঝালাইয়ের কাজ করতেও হচ্ছে। কাজটা আমার ভালো লাগে না।

আপনি এটা ছেড়ে দিতে চলেছেন?

না তা করবেন না, আপনি যদি সহজে হার মানার মানুষ না হন। যে ধরনের মানুষ কঠিন কাজে ভয় পায় না, বাধা বিপত্তিতে হার মানে না; সে ধরনের মানুষ ঠিক লেগে থেকে একগুয়ে হয়ে কাজে সফল হবেই।

আপনার কাজ সম্বন্ধে সব খুঁটিনাটি আগে জেনে নিন। সব ভালো করে যাচাই করুন। কাজটিকে অফিস বা কারখানার অন্য সব দপ্তরের সঙ্গে তুলনা করে মিলিয়ে নিন। বোঝবার চেষ্টা করুন। এ নিয়ে ভাবুন, কথা বলুন। এ নিয়ে পড়ুন আর লিখুন।

কোন কিছুই রসকস হীন নয়। তবে যার চিন্তাধারা আছে সে একটু বিব্রত হতে পারে মাত্র। যত বেশি করে কাজে মনোযোগ দেবেন ততই আপনার মন জাগ্রত হবে আর আপনার অনুভূতিও চাঙ্গা হবে।

আপনি বোধ হয় অবসর নিতে চলা সেই বুড়ো ইঞ্জিন-ড্রাইভারের কাহিনী শুনেছেন। শেষবার সে যখন ইঞ্জিনটা চালাচ্ছিলো, সে বলে তার মনে খুবই লাগলো যে অন্য একজন লোক তার এই ইঞ্জিন চালাবে। ভারি চমৎকার আমার এই ইঞ্জিন! তাই না? বুড়ো নিজের কাজকে বড় ভালোবাসতো। সে তার তেলমাখা ইঞ্জিনটাকে অত্যন্ত ভালোবাসতো।

নিজের কাজকে ভালোবাসুন।

আমাদের কাজের পিছনে যখন অনুভূতি কাজ করে আমরা তখনই সব সেরা হয়ে উঠি।

আপনি যতো নড়েচড়ে বলে বসলেন, কয়েক মিনিট আগে কি যেন বলেছিলেন আমাদের সব কাজের পিছনে চিন্তা সম্বন্ধে?

ঠিকই ধরেছেন। বোঝা যাচ্ছে আমরা অনেকটা গোলমাল করে ফেলেছি। কিন্তু এবার সঠিক কোন কাজের দিকে তাকান। সেটা কী রকম?

কিন্তু কারও জীবন সেটা হঠাৎ হয় না। কাজ যিনি করছেন তিনি যদি সেটা ভাগ্যের হাতে ছেড়ে দিয়ে থাকেন তাতে সেটা ভুল আর ক্ষতিকর হতে পারে।

না। তিনি কোন ঝুঁকি নিতে চাননি। তিনি আগেই ভেবে রেখেছিলেন। তারপর এটাকে বাস্তবে রূপ দিয়েছেন। এটার সম্বন্ধে কোন ধারণাই ছিল না।

তিনি তাঁর শরীরের যন্ত্রগুলো গতিশীল করেন। তাঁর মনে আর স্নায়ুতে যে আলোড়ন আসে তাই হল অনুভূতি।

ঠিক তখনই তিনি হয়ে উঠেছিলেন এক কর্মবীর মানুষ।

অতএব দেখতে পাচ্ছেন, সঠিক কাজ তৈরী হয় একটা ধারণা থেকেই, আর তাছাড়াও এক অনুভূতি থেকে যা যন্ত্রকে পরিচালিত করে।

আমরা ভালো করে কাজ করি, কারণ আমরা ভালোভাবে চিন্তা করি আর তাছাড়াও ভালোভাবে ‘অনুভবও’ করি।

আবেগ ছাড়া কোন চিন্তার কোন ক্ষমতা নেই-এটা কোন স্বপ্নেরই জন্ম দেয়।

আবার চিন্তা ছাড়া আবেগ হলো লক্ষ্য ছাড়া ছুঁড়ে দেওয়া একটা তীর-যার শেষ পরিণতি অপব্যয়, ক্ষতি আর ব্যর্থতা।

সঠিক চিন্তা, যা উপযুক্ত অনুভূতির জন্ম দেয়, সেটাই আমাদের লক্ষ্য ভেদ করার পথে আমাদের সঠিকভাবে পরিচালনা করে।

আসুন আমরা আমাদের জীবনের একটা ছক তৈরী করে ফেলি। আসুন আমরা জেনে নিই পরিষ্কারভাবেই আমরা কোথায় চলেছি আর সেখানে পৌঁছবোই বা কেমন করে।

আর এই ভাবেই আমরা ঠিক যা চাই তা পেতে পারি।

ভেসে বেড়ানো কাউকে তার জীবনের উদ্দেশ্য পূরণ করায় না। আমরা ভাবি আর না ভাবি ঘটনা যথারীতি ঘটে চলে। আসল কথা হলো আমাদের কেবল দেখতে হবে ঐ সব ঘটমান অবস্থা আমাদের যেন সাহায্য করে বাধার সৃষ্টি না করে আর বেঁধে না রাখে।

আমরা তো বাতাসের উপর বিশ্বাস রেখে চলি না। আমরা শুধু গতিপথটা মনে রেখে নিজেদের এগিয়ে নিয়ে যাই। নির্দিষ্ট পরিকল্পনা অনুসরণ করি।

ব্যাপারটা মাঝে মাঝে কষ্টকর হয়ে ওঠে। তার অর্থ হলো মাঝপথে থেমে পড়া। আমাদের হয়তো মাঝপথে সত্যিকার যাতে আনন্দ পাই তা ত্যাগ করতেও হতে পারে। এজন্য আমাদের হয়তো শুষ্ক, নীরস, কারিগরী বিষয়ের বইও পাট করতে হতে পারে, আমাদের পছন্দসই হাল্কা বই সরিয়ে রেখে। অথবা, আমাদের হয়তো অফিসে বা পড়ার টেবিলে আটকে থাকতেও হতে পারে–যে সময়টা আমারা অনায়াসে টেনিস খেলে বা ব্রিজ খেলেই কাটাতে পারতাম। দীর্ঘ সময় কাজে আটকে থাকার অর্থ হলো ক্লান্তিতে জর্জর হয়ে পড়া। এতে আমাদের অনেক বেশী ঘুমোতেও হয়। এছাড়াও আমাদের হয়তো নিয়ন্ত্রণ, চাঁদনী রাতের হৈ চৈ, নাচের আসর ইত্যাদি থেকেও সরে থাকতে হয়।

তবে যে মানুষ নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছতে বদ্ধপরিকর, সব সময়েই কোথায় পৌঁছবেন তিনি সেটা মনে রাখেন। সফল হয়ে আরও পাওয়ার জন্য তিনি ঢের বেশিই দিতে রাজি।

.

চার. সাফল্যের আকাক্ষা

আমরা সব সময়েই কিছু না কিছু করে চলেছি। দৌড়বাজীর 'শুরু' আর 'থামা' কথা দুটো আমরা সব সময় সঙ্গে নিয়ে ছুটে চলেছি।

'একটার পর একটা যাচ্ছেতাই ঘটনাই হলো আমার জীবন' কথাটা বলেছেন একজন অতি ব্যস্ত মানুষ।

এ ব্যাপার সকলের জীবনেরই কথা–তা সেই ব্যস্ততা চোখে পড়ুক আর না পড়ুক, যে ব্যস্ততা জড়িয়ে থাকে শরীরে বা মনে।

তাই নির্দিষ্ট লক্ষ্যে হাজির হওয়ার অর্থই হলো ভালোভাবে কাজ করে যাওয়া।

'আপনি যদি উন্নতি করতে চান', কথাটা আপনারই, তাহলে অবশ্যই উন্নতি করবেন। ব্যাপারটা খুবই সহজ।

এই উদাহরণটা লক্ষ করুন।

এখন সকাল ছ'টা, বিছানা ত্যাগ করে ওঠার সময়। অ্যালাম ঘড়ি ক্রিং ক্রিং করে চলেছে। আপনি আপনার চোখ ডললেন, পাশ ফিরলেন, আড়মোরা ভাঙলেন, হাই তুললেন। আপনি জানেন দেরী হলে কি হবে। আপনি এও জানেন আপনার আরও একটু বিশ্রাম দরকার। আপনি আরও একটু ঘুমোতে চান। অতএব আপনি আরও শুয়ে রইলেন আর যথারীতি 'লেট' হলেন যদিও উল্টোটাই চাইছিলেন।

তাহলে দেখতে পাচ্ছেন শুধু চাইলেই সেটা একটা মানুষকে বেশি দূর নিয়ে যেতে পারে না। কাজের থেকে এটা সম্পূর্ণ আলাদা।

তফাৎটা কি রকম?

ওহ! আপনি হয়তো বলবেন, এটা অনুভূতির ব্যাপার। আপনার যদি ইচ্ছে করে তাহলে গিয়ে কাজ করুন। অবশ্য আপনার যদি কাজের শক্তি থাকে। কার্যকরী শক্তিই হল সবকিছু। কিছু আপনি করছেন তারই পিছনে এটা রয়েছে।

আরও একটা ব্যাপার ধরুন।

এবার একটি কাজের জন্য তৈরী যন্ত্র। এর কোন জীবন নেই, জড়পদার্থ। যন্ত্রটার ক্ষুদে চাকাগুলোও নড়ছে না। কিন্তু কেন? বিদ্যুৎ রয়েছে, কাজ চালু করতে সদা জাগ্রত। তাহলে গণ্ডগোল কোথায়? একটু দাঁড়ান। অপারেটার আসছেন। তিনি এসে সুইচ টিপবেন। এক মুহূর্তের মধ্যেই মেশিনটা সশব্দে চলতে আরম্ভ করলো। শত শত চাকা, হুইল পিস্টন শক্তির স্পর্শে আনন্দে কাজ করে চললো।

তাহলে তফাৎটা কোথায়? সুইট টেপার মধ্যে।

আমাদেরও সুইচ টিপতে হবে।

তবে শুধু ইচ্ছা করাই সুইট টেপা নয়। আমাদের মনস্থির করতে হবে, নিজেদের হুকুম দিতে হবে, আমাদের ইচ্ছাকে কাজে লাগাতে হবে।

আমাদের মধ্যে অনেকেই এই ব্যাপারে নিশ্চিন্ত নয়।

আমাদের কাজের ধারণা আছে, চাহিদা, অনুভূতি আর নিজের নিজের পথের কাজ করার পদ্ধতিও আছে। আমরা প্রায়ই না ভেবেই কাজ করে বসি। আমরা কাজটা করি আর ঝামেলা অনুভব করি না। আমরা অসন্তোষ থেকে বহু দুরে থাকার চেষ্টাই করি–আর তা হলো অস্বস্তি সৃষ্টিকারী লোকজন, জায়গা বা কাজের থেকে দূরে থাকার চেষ্টা আর এটা করবো নাই বা কেন? নীরস আর খারাপ কিছু করার চেয়ে বরং আমরা যা ভালোবাসি তাই করাই ভালো।

আমরা চেষ্টা করার ইচ্ছেই করি না। আসল কারণ হলো আসুন এই মেশিনটাকে নিজেই নিজের দায়িত্ব নিয়ে নিই, এরকমই বোধ হয় আমাদের বক্তব্য। সুইচ টেপা কাজটাই বাজে। এটা না করেও চালাতে পারি। এত বছর তাইতো করে এলাম।

কিন্তু অসন্তোষের ব্যাপারটা কেমন?

এর মুখোমুখি না হয়েও পারা যায় না। এর মুখোমুখি আমাদের হতেই হয়। এটা না করলেই ভোগান্তি হয়। যেমন ধরুন, 'বিপদ'-এটা অসন্তোষের কারণ বটে। এটা আমাদের আক্রমণ করে বলতে পরেন–যে আক্রমণ ঘটতে পারে শরীর আর মন দুটোর উপরেই। এটা আবার আমরা যাদের ভালোবাসি তাদের উপরেও আক্রমণ করতে পারে। তাই একে এড়িয়ে পালাতে গিয়ে লাভ হয় না। তাই আসুন নিজেকে ঠিক করে নিন। অসন্তোষের মুখোমুখি তাকান। প্রচেষ্টার জন্ম দিন। আপনার ইচ্ছাকে জাগ্রত করুন।

অতএব দেখতে পাচ্ছেন, প্রতিটি কাজের পিছনেই রয়েছে কাজের প্রচেষ্টা, আপনি একটা বিষয়ে সচেতন। কখনও সে প্রচেষ্টা বড় আবার কখনও বা ছোট। জীবন যাপন করে জীবনের নিজের মতই একটা প্রচেষ্টা মাত্র। প্রতিটি জীবিত প্রাণীর মধ্যে রয়েছে বাঁচার তাগিদ। এটা কেড়ে নিন, জীবন তাহলে নিঃশেষ হয়ে যাবে। আবিষ্কারকদের পিতামহ, সেই এডিসন এটা ভালোমতই জানতেন। একদিন তিনি তার পরিবারের সকলকে বললেন, তিনি ভেবে দেখেছেন বহুদিন বেঁচে আছেন। তিনি মনস্থির করেছিলেন আর বাঁচবেন না। তারমধ্যে কোনরকম গোলমাল ছিলো না। কিন্তু তিনি তাঁর ইচ্ছাশক্তি কাজে লাগিয়েছিলেন। নিজের ঘরে গিয়ে তিনি শুয়ে পড়ে মারা গেলেন।

আমাদেরও প্রয়োজন এই রকম ভালোভাবে বাঁচার ইচ্ছাশক্তি, সোজা উঠে এগিয়ে চল। এটাই হলো প্রতিটি জীবের জীবন কাহিনী। এবার বেঁচে থাকা বা না থাকার দুরেটার একটা বেছে নিতে হবে। তাই বিপদকে মেনে তার মুখোমুখি হতে হয়। অসন্তোষ আর কদর্যতার সামনে দাঁড়াতে হয়। তাতে তাই নিজের একটা ইচ্ছা জন্মানোর শিক্ষা গ্রহণ করতে হয়।

তাহলে আসুন আমরা আমাদের ইচ্ছাশক্তিকে তৈরি রাখি কঠিন কাজের জন্য। এর একমাত্র পথ। হলো অনুশীলন। আপনার ইচ্ছাকে রোজ কাজে লাগান। যতবার পারেন চেষ্টা করুন। কঠিন কোন কাজের চেষ্টা করুন। যে কাজ করতে আপনার আদৌ কোন ইচ্ছা নেই। সুখকে একবার ফিরিয়ে দিন। সুখকে অন্তত একবারের মত ত্যাগ করুন। এটাই হলো ইচ্ছা সমন্বিত কাজের পথ, নিয়মিত কাজের পথ, সদুদ্দেশ্য প্রণোদিত কাজের পথ।

.

পাঁচ. ছ'পেনি ও একটি সোনার গিনি

আপনি বা আমি রোজই ডজন ডজন মানুষের সংস্পর্শে আসি যাদের মনে রাখার কথা আমলই দিই না।

তাদের মধ্যে কিছুই নেই, অর্থাৎ এমন কিছু তাদের মধ্যে নেই যেটা আমাদের আকর্ষণ করে। আমাদের কাছে তাদের কোন মূল্যই নেই।

তারা যদি আমাদের জন্য কাজ করে আমরা তাদের কোন দাম দিতে চাই না। আবার আমরা যদি তাদের জন্য কাজ করি তাহলে ভাবি বিশেষ চেষ্টা করে কেন তাদের সন্তুষ্ট করার চেষ্টা করবো?

তাহলে ঐ সমস্ত লোকের ভুলটা কি?

তারা পৃথিবীর অসংখ্য কোটি কোটি মানুষেরই মতো। তারা চোখে পড়ার মত কিছু করে না। অথচ তাদের পরিবার পরিজন আছে, তারা আইন মেনে চলে, সতোর সঙ্গে কাজে ব্যস্ত থাকে। বেশ সম্মান আকর্ষণও করে থাকে। এসব থাকা সত্ত্বেও কিন্তু তারা কেমন মূল্যহীন, আকর্ষণহীন। তারা একদল মূল্যহীন মানুষ মাত্র, যেসব মানুষের সুখের কোনো অর্থই নেই।

আসল কথা হলো এই লোকগুলো একবারের জন্যও নিজেদের কখনও বোঝানোর চেষ্টা করেনি। তাদের অস্তিত্ব টের পাওয়ানোর প্রচেষ্টা চলায় নি। তারা কখনই নিজেরা কি জানবার চেষ্টা করেনি।

এর ফলে তাদের আসল সত্ত্বা বেড়ে ওঠেনি।

এই সব প্রকৃত সত্ত্বাগুলো দেখতে পাবেন, বেশ কয়েক বছর আগেও কেমন উজ্জ্বল, সুখী ছিলো। কিন্তু তাদের দিকে কেউ মনোযোগ দেয়নি। তাই আজ তারা কতকগুলো দুর্বল, ব্যর্থ চরিত্র মাত্র।

এটা থেকে পরিষ্কার বোঝা যাচ্ছে আমরা যদি চালনা করার ব্যাপারে সাফল্য লাভ করতে চাই তাহলে তাদের আমাদের কাছে টেনে নিতেই হবে।

আমরা বুঝতে পারি আমাদের কাছে টানার এই ক্ষমতা আছে যখন মানুষ আমাদের ওপর খুশি হয়। তারা নিশ্চয়ই আমাদের মধ্যে কিছু দেখতে পায়।

আপনি বা আমি এধরনের পুরুষ বা মহিলার প্রায়ই মুখোমুখি হই। অন্যেরা এই সব মানুষের তুলনায় খুবই সস্তা আর মুল্যহীন বলে মনে হয়। এরা হলো দু'তিন পয়সা দামের মানুষ। এই সব মানুষকে কিনে ফেলতে কয়েকটা মিনিট বা বার কয়েক দেখা সাক্ষাতেই তাদের সবকিছু জেনে নিতে পারা যায়। তারা শুধু বুদবুদের মতই ফেনিয়ে শেষ হয়। তারা আমাদের ব্যস্ত রাখতে পারে না।

তবে যে লোকের কথা বলছি তিনি সম্পূর্ণ আলাদা।

কেউ তাকে চট করে পুরোপুরি আয়ত্ত করতে পারে না। কেউ পরিষ্কারভাবে তাঁকে দেখে নিতেও পারে না। এতে মনে হয় যে ওঁর এমন গভীরতা আছে যা যে কোন মানুষের পক্ষে বোঝা আয়ত্তের বাইরে।

তা সত্ত্বেও লোক তার ক্ষমতা; গভীরতা আর সারা জীবনব্যাপী বৈচিত্র্য অনুভব করতে থাকে।

এই লোকটি এমনই হন যিনি যে কোন জায়গায়, যে কোন সময়ে মানুষের কাছ থেকে সেরা জিনিসটি আদায় করে নিতে পারেন।

তাহলে তার মতো হচ্ছেন না কেন? মানুষকে আপনার মধ্যে কিছু দেখতে দিন। আপনার মধ্যে সেটা না থাকলে তিনি দেখতে পাবেন না। অতএব সেটা রাখার চেষ্টাই করুন না কেন?

আপনার মনকে গভীরত্ব আর দাম দেবার চেষ্টা করুন। নিজের সম্বন্ধে নানা বিষয় ভাবুন। যেসব চিন্তাবিদকে দেখবেন তাদের লক্ষ্য করুন তাদের কথা বই থেকে পড়ে জেনে নিন।

বাঁচাকেই বেশ গুরুত্ব দিয়ে গ্রহণ করুন। শেখার চেষ্টা করুন সবচেয়ে ভালো কি, কিসে সত্যিই কাজ হবে-এর সঙ্গে খেয়াল রাখুন সত্যিকার জ্ঞানীরা কি ভাবেন, কি বলেন বা কি করে থাকেন।

যেসব মানুষের জীবনে আপনার মতই ঝঞ্ঝাট ছিলো তাদের জীবনী পড়ুন। দেখে নিন তারা কিভাবে সে গুলোর মুখোমুখি হয়েছেন।

বিশ্বের সেরা কাহিনীগুলোই আপনাকে জীবন সম্পর্কে সব কিছু আর কি করে বাঁচতে হয় তা জানিয়ে দেবে।

আপনার কাজের বাইরের সময়টুকুতে প্রত্যেকদিনএই ভাবেই নিজেকে উন্নত করতে চেষ্টা চালান। অপর্যাপ্ত সম্পদ আহরণ করতে হলে এর চেয়ে ভালো উপায় আর নেই। এরকম করার ফলে সবাই আপনাকে চাইবে।

.

ছয়. ব্যক্তিত্বের কথা

মানুষ বাস্তবের মুখোমুখি হতে ভয় পায়। তারা অপ্রিয় ব্যাপারকে ভয় পায়, বিশেষ করে তাদের নিজেদের সম্বন্ধে। তারা সহজে মেনে নিতেও পারেনা, তারা বলে সব দোষই তাদের নিজেদের। এই ব্যর্থ দুঃখজনক পরিস্থিতিতে তারা এর মুখোমুখি হতে ইচ্ছে করে না। তারা নিজেদের ব্যাপারে কিছুই জানে না, সেই সব ঘটনারই মত।

এই ব্যাপারটা এমনই যে আসলে সেটাই তাদের দমিয়ে রাখে, তাদের সামনে এগিয়ে আসতে বাধা দেয়।

কারণ কেউ যদি না জানে তাদের মধ্যে গোলমাল কোথায়, তাহলে তার পক্ষে কিভাবে জানা সম্ভব সে কি ঠিক করে নেবে?

এটা বিশেষ ভাবেই জীবনে সাফল্য লাভ করার ব্যাপারে সত্যি।

আপনি বা আমি, আর আমাদের বেশির ভাগই প্রায় অনুভব করি যে বিশেষ কেউ একজন বেশ উন্নতি করে চলেছে, আর তার কারণ হলো সে বিশেষ বংশে জন্মেছে বা বিশেষ কোন ক্ষমতার আড়ালে আছে। অন্যরা তাকে নানা বাধা পার হতেই সাহায্য করে। বাধা পাওয়ার কোন উপায়ই ছিল না। তার উপায়, সুযোগ আর সময় সবই ছিলো। এতেই তার সবকিছু ব্যাখ্যা মেলে। ভাগ্যেরও এতে আঙুলের স্পর্শ ছিলো। জীবনের কাজে কর্মেও সুযোগ থাকে। আপনি যদি ভাগ্য’ না নিয়েই জন্মান, শত চেষ্টা না করেও আপনার অবস্থার বদল হবে না। একটার পর একটা বাধা আর বিপত্তি আসতে থাকবে, আপনি অভাগা। এর বেশি আর বলার কিছু নেই। আপনি নিছক বাতাসের ঝাঁপটায় উড়ে গেলেন। আপনি বলবেন বাতাসকে সামলাবার উপায় নেই আপনার।

এখন যেটা আঁকড়ে ধরতে হবে তা হলো এই :

বহু অবস্থা আসে যার কোন বাধা থাকে না। এগুলো আমাদের আয়ত্তের বাইরে যথাস্থানে থেকে যায়। এই পৃথিবীতেই যেন আমাদের কেউ ছেড়ে দিয়েছে। আমরা এই পৃথিবী তৈরি করিনি। তাহলে, আমাদের একটা অংশই এই পৃথিবীর সব কিছু। যে সময়টাতে আমাদের বাস, যে জাতি থেকে আমাদের আগমণ, যারা আমাদের আগে চলে গেছেন ... আমাদের বাবা মা আমাদের জন্য যে টাকা খরচ করতে পারেন, যে শিক্ষা আমরা গ্রহণ

করতে পারি, আমাদের যে শরীরে আমরা বাঁচি, যে মনের অংশ নিয়ে আমরা কাজ করি-এর কোনটাই আমরা কখনই বেছে নিতে পারি না।

এসব যেমন আছে, তেমন ভাবেই আমাদের গ্রহণ করতে হয়। তারাই, আমরা যেমন আছি তার কিছুটা তৈরি করে।

তবে পুরোপুরি নয়।

এ ব্যাপারে উদাহরণ হিসেবে যাকে আপনি প্রশংসা করেন, যিনি সার্থকতা লাভ করেছেন তার ব্যাপারটাই ধরুন।

আসল ঘটনাগুলো পর্যালোচনা করতে চেষ্টা করুন।

আপনি দেখতে পাবেন যে তিনি কোন বিপত্তি আর হতাশার সামনে বহুবার পড়েছিলেন। যখন মনে হয়েছে তিনি সৌভাগ্যের মধ্যে আছেন আর উপভোগ করেছেন তখনও তিনি কিন্তু আড়ালে লড়াই করে চেষ্টা আর উন্নতির কাজ চালিয়ে যাচ্ছেন।

এ ধরণের মানুষরাই হয় স্বীকৃত। তাঁরা যতদূরই যান, বাইরের সবকিছু পরিবার, প্রতিষ্ঠা, সম্পদ, 'ভাগ্য'-কোন কিছুই বাধা হয় না। তাঁরা নিজেদের উপরেই নির্ভর করে।

এই দৌড়ে তারা নিজেদের সাহায্য নিজেরাই করেন। তাঁদের শক্তির উৎস হলো তাদের মানসিক বল আর শারীরিক ক্ষমতা; তাঁদের ব্যক্তিত্বের শক্তি।

ব্যক্তিত্ব আসলে তাহলে কি? এটা নিয়েই আপনি হন 'আপনি' আর আমি হই 'আমি' এটা এমন কিছু যেটা আমার আর আপনার তফাৎ সৃষ্টি করে ...।

আপনি যা ভাবছেন এটা কিন্তু তা নয়–অর্থাৎ উঁচু কণ্ঠস্বর, ভাবভঙ্গী, দৃষ্টি বা অস্বাভাবিক উচ্চতা বা শরীর নয়।

এটা হল আপনি যা তাই, অর্থাৎ আপনার বাইরের আকৃতি। পরের পৃষ্ঠাগুলোয় আমরা এই ব্যক্তিত্ব নিয়ে আলোচনা করবো।

সেটা হলো : আমরা কি, আমরা ভাবি কেন, অনুভব করি কেন, আর কাজই বা করি কেন, কিভাবে আমাদের সেরা জিনিস আদায় করে নিই, কিভাবে আমরা মানুষের মনোলোভা ব্যক্তিত্ব গঠন করতে পারি, যে ব্যক্তিত্ব সব জয় করে নেয়, থিয়েটারে সব সেরা আসন জোগাড় করে দেয়।

উদাহরণ হিসেবে ধরুন, আমাদের আলোচনা করতে হবে স্বাস্থ্যবান মনের জন্য সুস্বাস্থ্য সম্পন্ন শরীর, আর স্বাস্থ্যবান দেহের জন্য স্বাস্থ্যসম্পন্ন মন।

তারপরেই নিজেদের প্রশ্ন করতে হবে : খেলাটা কি কীভাবেই বা খেলা হয়? এসবের পিছনে উদ্দেশ্যই বা কী?

আমাদের জীবনের একটা উদ্দেশ্য থাকতেই হবে। তা যদি না থাকে, তাহলে আমাদের কোথাও জায়গা হবে না।

আমরা নিজেরা যা আর আমরা যা হতে চাই, সেগুলোই আমাদের উদ্দেশ্যকে দৃঢ় সত্য করে গড়ে তোলায় সহায়তা করবে। আমাদের সহজাত ক্ষমতাকে নমনীয় করে তুলতে হবে। নমনীয় করতে হবে তার ইচ্ছা, বাসনা, আবেগ আর কামনাকেও আর এই পথ ধরে আমাদের ব্যক্তিত্বকে গঠন করতে হবে।

আমাদের যার যেখানে স্থান 'ব্যক্তিত্বই' সেখানে আমাদের স্থাপন করে।

কার্যকরী একটা ব্যক্তিত্ব থাকলেই বেঁচে থাকার আনন্দ। এর সাহায্যেই আপনি আপনার সামনের ধাপগুলোর উচ্চতার পরিমাপ করে নিতে পারেন।

এই যুগটাই হলো আসলে ব্যক্তিত্বের যুগ। সেরা ব্যক্তিত্বের অধিকারী যিনি তিনিই জয়ী হন। যে ব্যক্তি নিজেকে অবহেলা করেন তিনি অবশ্যই সব সুযোগ হারিয়ে বসেন। তিনি ব্যর্থ হন–আর এই ব্যর্থতার জন্য তার কাউকে দোষারোপ করার উপায় থাকে না, একমাত্র নিজেকে ছাড়া। তিনি যদি তার ব্যক্তিত্বকে চালনা করে অনুশীলনের মাধ্যমে দৃঢ়ত্ব দান করতেন আর ব্যক্তিত্বের পেশীগুলো গড়ে তুলতেন তাহলে হয়তো তিনি আশ্চর্যজনক কিছু করতে পারতেন।

এর পরের পৃষ্ঠাগুলোয় যা বক্তব্য থাকছে তা হয়তো আপনাদের কাছে অনেক পরিবর্তনেরই কিছু বার্তা বয়ে আনবে। এই পৃষ্ঠাগুলো হয়তো যা সঠিক সময়ে সঠিক শব্দ বা কথাই আপনাদের পারবে।

এটা আপনাদের কাছে রাখবে সঠিক ব্যক্তিত্ব প্রস্তাবের কাঠামো। এই কাঠামো তৈরি হয়েছে বাস্তবের ঘটনায় নির্ভর করে। এগুলো আবিষ্কার করেছেন প্রথম শ্রেণীর মনস্তত্ত্ববিদরা, তাঁরা হলেন ফ্রয়েড, ম্যাকডুগাল, পেলম্যান প্রমুখ ও গুণীজনেরা।

সঠিকভাবে ব্যবহার করলে এগুলো আপনার অন্ধভাবে ভুল করার হাত থেকে রক্ষা করবে। আর প্রয়োজনের সময় কর্তৃত্বের অবস্থা দান করবে–এই শক্তি, আপনার ধারণার বাইরে আপনাকে এগিয়ে নিয়ে যাবে।

.

সাত. ভিতরের শক্তি

সঠিক জায়গায় পৌঁছানো হল ক্ষমতারই প্রকাশের ফল : তা হল, এগিয়ে নেওয়ার শক্তি, ব্যক্তিত্বের শক্তি।

আপনি সারা জীবন ধরে যদি মনেপ্রাণে ভালো করতে চান, তাহলে এই শক্তিই আপনি অর্জন করতে চাইবেন–এই ‘সর্বাভৌম’ ক্ষমতা আপনি আরও বেশি করেই চাইবেন।

এ শক্তি রয়েছে আপনারই মধ্যে। এটাই আপনাকে সঠিক কাজ করতে উদ্বুদ্ধ করে। এটাই আপনাকে ভালোভাবে কাজ সম্পন্ন করায়।

মানুষ আপনার ক্ষমতার স্পর্শ টের পায়। আপনি সকলকে খুশি করে তুললে তাদের মধ্যে জেগে ওঠে প্রতিক্রিয়া।

ক্ষমতার অধিকারী একজন মানুষ সত্যিই অসাধারণ। এ ধরনের মানুষের কাহিনী আপনি পড়ে থাকবেন, তারা কিভাবে তাদের ছাপ রেখে যান মানুষেরই চিন্তা আর কাজে কর্মে। হয়তো এ ধরণের মানুষের সংস্পর্শে আপনি কখনও এসেছেন। এই শক্তির প্রকাশ আপনিও কখন টের পেয়েও থাকবেন। এটা আপনার উপর উজ্জ্বল কোন ছাপও রেখে যেতে পারে আর আপনাকে কর্মে উদ্বুদ্ধ করে থাকতে পারে।

যে শক্তি তার উপস্থিতি টের পাইয়ে দেয় সে শক্তি নিয়ন্ত্রণে থাকে।

এই শক্তির জন্যই আপনি আর আমি কাজ করে চলি। সেই শক্তি নয়, যে শক্তি বৃষ্টিধারায় মরুর বুকে ঝরার সঙ্গে সঙ্গে অসংখ্য বালুকণা তাকে শুষে নেয়।

আমরা সেই শক্তিকেই খুঁজে ফিরি (বলতে গেলে) যা বৈদ্যুতিক শক্তিতে রূপান্তরিত হয়ে যায়, যা ইঞ্জিনকে গতিময় করে চালায় টারবাইন আর ডায়নামো। যে শক্তি সমুদ্র শাসন করে, শাসন করে বিস্তৃত ভূমি আর বাতাসকে। অর্থাৎ সেই কার্যকরী শক্তি।

আত্মনিয়ন্ত্রণই এই শক্তির যোগান দিতে পারে। তবে এর অর্থ হলো প্রথমে যে আপনার নিজের উপর বিশ্বাস আছে।

আপনার পক্ষে কোন কাজে সফল হওয়া সম্ভব হবে না যদি না আপনি নিজে জানেন আপনি নিশ্চিত। আপনার মধ্যে যদি ইতস্তত ভাব থাকে, বা আরও খারাপ হলে আপনি যদি হতোদ্যম হন তাহলে আপনি কখনই শ্রেষ্ঠত্বের পর্যায়ে উঠতে পারবেন না।

আপনি নিজেকে বলতে চেষ্টা করুন (মাঝে মাঝে কাজটা কঠিন মনে হলেও) যে আপনি সক্ষম, আপনার মধ্যে বেশ কিছু ভালো জিনিস আছে।

তারপরেই মনস্থির করে নিন আপনি এগিয়ে যাবেন, উঠবেন আরও ...আরও উঁচুতে। নিজেকে মনেপ্রাণে গ্রহণ করুন। সত্যিকার গ্রহণীয় বস্তু কখনও হঠাৎ এসে পড়ে না।

আত্ম-জিজ্ঞাসা আর আত্মজ্ঞান অতি দরকারী জিনিস। এটা না থাকলে, বা এর সাহায্য ছাড়া আমাদের নিজেদের কাছ থেকে সর্বশ্রেষ্ঠ জিনিসটি আদায় করতে পারবো না।

প্রায়ই এটা লক্ষ্য করা যায় আমরা যা পাই তার ঢের বেশি পেতে পারতাম শুধু নিজেদের সম্পর্কে যদি আরও কিছু জানা থাকতো।

আপনি নিজেকে ভালো করে দেখুন। যতোটা সম্ভব জানতে চেষ্টা করুন নিজে কিভাবে চিন্তা করেন, কিভাবে আর কেন আপনি কাজগুলো করেন।

আপনার নিজের ভালো দিকগুলো আর যা ভালো নয় সেগুলোও ভালো করে জানতে চেষ্টা করুন; নিজের কাছ থেকে যতোটা সম্ভব আদায় করে নিন। নিজেকে আরও যোগ্য করে তুলুন।

শক্তির অপব্যয় করবেন না। এ নিয়মটি চমৎকার ভুলবেন না।

এরকম করার ফলেই আপনার অন্তর্দৃষ্টি জন্মাবে। আপনি বুঝতে পারবেন কিভাবে আপনার যন্ত্র কাজ করছে। আপনি বুঝতে সক্ষম হবেন। আপনি তার পরিমাপ করতে পারবেন, সেটা তাৎক্ষণিক কি করে চলেছে, কি করতে সে সক্ষম ব্যবহার করলে।

অন্তরের এই জ্ঞান একটা শক্তির ধারণার জন্ম দেয়। এর ফলে সেই যন্ত্র ব্যবহারে আপনার গর্ববোধ হবে। আপনি এজন্য আপনার সব মনোযোগ এর উপরেই দিতে চাইবেন। কিছুদিনের মধ্যে এর ফলেই সেটা আপনার সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে আসবে।

আত্মসম্মান, আত্মজ্ঞান, আত্মনিয়ন্ত্রণ (একজন ঋষি কবি বলেছেন)–এই তিনটিই শুধু মানুষকে সর্বশক্তিমান করে তুলতে পারে।

সঠিক জীবন যাপন নির্ভর করে এরই উপর। এগুলো ছাড়া মানুষ কেবল শক্তির অপচয় করে। সে চারপাশের সব কিছুই নষ্ট করে দেয়। সে নিজেকেও ধ্বংস করে। সে ব্যর্থ হয়ে যাওয়া কিছু শক্তিই হয়ে ওঠে। আর, জেনে রাখবেন এর প্রতিরোধের ছায়া পড়ে সব জায়গাতেই।

অন্য চারজনের চেয়ে আপনি আরও দূরে যেতে ইচ্ছুক। আপনি আরও ভালো করতে পারেন। আর কেনই বা নয়?

হাজার হাজার ছেলে কত খারাপভাবে সব শুরু করেছে। তা সত্ত্বেও তারা একবারে সামনের সারিতেই পৌঁছে গেছে। আর এইভাবেই কিছু বিখ্যাত আর বিশাল ব্যবসা (মার্শাল ফিল্ডের আর জন ওয়ানামেকারের) মহীরুহ হয়ে ওঠে। এ ব্যবসা যে শুরু করেছিলেন তার হাতে প্রচুর মূলধন আদৌ ছিলো না। তাছাড়া তিনি কোন বিখ্যাত স্কুল

বা কলেজেও শিক্ষা পাননি। তিনি শুধু লড়াই চালিয়ে গেছেন। সব কিছুই তার বিরুদ্ধে ছিলো। তাসত্ত্বেও কোন উপায়ে তিনি সব বাধা অতিক্রম করেন–কতবার তিনি কঠিন বাধা পেয়েছেন, আঘাত পেয়েছেন, তবুও তিনি শেষপর্যন্ত পোড়খাওয়া মানুষ হতে পেরেছেন।

সকলেই বলে এরকম হওয়া দরকার ছিল। কারণ তার মধ্যে ছিলো সেই শক্তি। এটা আমাদের মধ্যে না থাকলে জীবনে আমরা তেমন কিছু করতে পারবো না।

একে হয়তো ব্যক্তিত্ব আখ্যা দেওয়া চলে, বলা চলে অগ্রণী শক্তি। চৌম্বক শক্তি বা এই ধরনের ইচ্ছেমত অন্য কোন নামও দেওয়া চলতে পারে।

আসল জিনিসটা হলো এটা মনে রাখা যে কোন স্ত্রী বা পুরুষকে যে শক্তি চালনা করে সেটা হলো এই ভিতরের শক্তি। ভিতরের ঐ শক্তিই প্রচণ্ডভাবে জ্বলতে থেকে সে যেভাবে বলে বা করে তাকেই প্রভাবিত করে।

এবার সে শক্তির দিকে ফিরেছে। সে এবার তাকে ব্যবহার করতে চলেছে, প্রতিটি অংশের সে কণা পর্যন্ত ব্যবহার করতে চলেছে।

সে তাকে উসকে দিচ্ছে, সে আগুন যাতে নিভে না যায় সে সেই চেষ্টাও করে চলেছে। সে এবার নিজেকে আবিষ্কার করেছে। সে নিজের সম্পর্কে নিশ্চিত। কোন কিছুই তার আত্মবিশ্বাসকে চলাতে পারবে না। তার আত্মবিশ্বাস তার সাহস সর্বোচ্চ। সে নির্ভয়। সে তার অন্তরের শক্তির জ্বলন্ত অগ্নিশিখাকে দহন করতে দিচ্ছে। যাই ঘটুক না কেন সে আত্মগর্বে বলীয়ান। আমাদের সকলের মধ্যেই রয়েছে এই শক্তি। আমরা ব্যর্থ হই কারণ

আমরা এ সম্পর্কে কিছুই করি না। আমরা এ বিষয়ে চোখ বন্ধ করে রাখি। অথবা এও বলা যায় আমরা অপ্রয়োজনীয় ভাবেই ভীত। বা আমরা হয়তো এটা নাড়াচাড়া করে চালু করতে ইচ্ছুক নই।

যেভাবেই হোক, আমরা প্রকৃত যা সেটা কখনই দেখা সম্ভব নয়। এমনকি আমাদের নিজেদের কাছেই আমরা অদৃশ্য, অপরিচিত। আমরা সেই অদৃশ্য মানুষেরই মত। চোখের সামনে পড়ে থাকে টুপি, গ্রেট-কোট, মাফলার, পোশাক, পৃথিবীর সব কিছু যা দেখা যায়। শুধু ছবিতে মানুষটি নিজে নেই, আশ্চর্যই বলা যায়। এবার আয়নাটা সামনে ধরুন। আমরা নিজেদেরও কখনও ঠিকঠিক দেখতে পাই না বেশির ভাগ সময়, অন্তত আমরা প্রকৃতই যা।

তাই এখন আমাদের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ হলো : আমাদের চরিত্র বা আমাদের আনন্দ রূপকে। উজ্জ্বলভাবে বাইরে প্রকাশ করা।

আর এটা করতে পারলে তাতেই আমরা সত্যিকার এগিয়ে যেতে পারবো।

কাজের চরিত্রই আমাদের এগিয়ে যেতে সম্ভাবনা তৈরি করে, জীবনের ট্যাক্সি এই পথেই গতিমান হয়ে মাটি ছেড়ে ছুটতে আরম্ভ করে, আর এই করেই সে আরও উঁচুতে উঠে যায়।

কাজের ক্ষেত্রে চরিত্রই হলো আসল এগিয়ে চলার শক্তি, এটা অনেকটাই বৈমানিক সুলভ কথা।

এটা যতক্ষণ চোখের আড়ালে থাকে, থাকে দরজার আড়ালে ঢাকা এটা অনেক বড় কাজ করার স্বপ্ন দেখে চলে।

তাই আসুন, দরজা খুলে ফেলুন। সেই সুপ্ত শক্তিকে জাগ্রত করুন। তাকে শুধু দিবাস্বপ্নে বিভোর হয়ে না থেকে বড় কাজ করতে আহ্বান করুন।

হার্বাট ক্যাসন তার বইয়ের কেন্দ্রবিন্দুতে এই ধারণাই প্রকাশ করেছেন : ব্যক্তিত্ব হলো একটা কার্যকরী সম্পদ।

'কোন ব্যবসা প্রতিষ্ঠানে এগিয়ে যেতে পারে না', তার মত হলো এই রকম 'যদিনা এর পিছনের মানুষেরা নিজেরাই চলমান, গতিময় হয়'।

প্রতিটি ব্যবসার ক্ষেত্রেই কথাটা সত্যি। বিশেষ করে যে ব্যবসা সত্যিই বেঁচে থাকতে চায়।

ব্যক্তিত্ব যদি সমস্ত ব্যবসাকে নষ্ট করে দেয় তাহলে লাভের কণামাত্রও আশা থাকে না। আর তার ফলে সবই হয়ে দাঁড়ায় একটা বোঝা, সম্পূর্ণ অলাভ আর ক্ষতির ব্যাপার।

'ব্যক্তিত্ব হলো এমনই কোন সিলমোহর যার ছাপ আমরা মানুষের উপর রেখে যাই' কথাটা ক্যাসনের। এই ভাবেই আমরা মানুষকে প্রভাবিত করি। আর এই ভাবেই সব মানুষ আমাদের কথা ভাবে, আমাদের অনুভূতি দিয়ে টের পায়। আমরা যা চাই তা এরই মাধ্যমে লাভ করতে পারি।

এটা আমাদের বন্ধুত্বলাভে সহায়ক হয়। এ দরজা খুলে ধরে। সামনে প্রসারিত করে দেয় মসৃণ, দীর্ঘ পথ।

এরই সাহায্যে আমরা বিশাল পর্বতের উচ্চতা মেপে নিতে পারি। ব্যক্তিত্বের মতো যাদুকরী ক্ষমতা আয়ত্ত হলে পাহাড় অতিক্রম করাও কোন সমস্যাই নয়।

এ হল বন্ধুত্ব লাভের; বন্ধু জয় করার একটা কলাশিল্প।

হয়তো তার চেয়েও বেশি কিছু, এ হলো বন্ধুত্বকে কাজে লাগানোর কৌশল, এ না থাকলে কোন মানুষ হয়ে যায় জীবনীশক্তি হীন, মৃত আর অকার্যকর। আর এটা থাকলে সে বাস করে চলে আনন্দের সঙ্গে, ক্রমশঃ শক্তিলাভ করে। সে হয়ে ওঠে এক দুর্দাম শক্তি; এটাই তাকে চালনা করে। সে হয় অপ্রতিরোধ্য, মৌলিক আর বিশেষত্বময়।

সে সম্পূর্ণভাবেই জীবনীশক্তিময় হয়ে ওঠে। সে শুষ্কতাকে সজীবতা দান করে। সে কখনই নিরানন্দময় হয় না। সে কখনই বার্ধক্য অনুভব করে না।

সে সর্বদাই শিখে চলে, সবসময়ই চায় জানতে, প্রতি মুহূর্তেই তার বাসনা জাগে আরও শিক্ষা গ্রহণ করতে।

সে কখনই লাজুক বা পিছিয়ে থাকা মানুষ হতে চায় না।

বেঁচে থাকা তার কাছে যে অর্থ বয়ে আনে তা হলো সত্যিকার মানুষের সঙ্গে বেঁচে থাকা, যে বেঁচে থাকা কখনই কিছু ধারণা, পেঁজামিল, বা নিছক মূল্যবিহীন কল্পনার সঙ্গে নয়।

মানুষের সঙ্গে মিলিত হওয়া তার কাছে হয়ে ওঠে জীবনের উপাদান। সে মানুষের সঙ্গে মিলতে চায়... তাদের চালনা করার জন্য... আর তা নিজের ইচ্ছায়। আর ঠিক এই কারণেই সে সর্বত্রই হয় বিজয়ী।

গ্রেনভিল ক্লিসারের একখানি বই রয়েছে যেটা লক্ষ লক্ষ স্ত্রী পুরুষকে সুখ আর সাফল্যের জন্য সাহায্য করে চলেছে। বইটির নাম : জীবনে কিভাবে সফল হওয়া যায়।

বইটির উদ্দেশ্য সব কিছুকেই ভিতর আর বাইরে থেকে সমান ভাবে দেখা। এটা কোন উপদেশ নয়, নতুন কিছুও বলা হয়নি এতে। এটা এমন কিছু যেগুলো ক্লিসার প্রচুর খরচ করেই আয়ত্ত করে ছিলেন, তিনি জীবনের যন্ত্রণা সাপেক্ষেই এটা শিক্ষা করেন। আর সেই কারণেই তিনি যা বলেছেন তার যথেষ্ট মূল্য আছে। এ হলো সত্যিই কোন পুরুষেরই বই। এ বইটি একজন বিখ্যাত মানুষের সর্বশ্রেষ্ঠত্বের নিদর্শন, যিনি জীবনের পাঠশালা থেকে প্রথম শ্রেণীর সম্মান নিয়ে স্নাতক হয়েছেন।

ক্লিসার জানিয়েছেন আমাদের অধিকাংশই এলোমেলোভাবে চলতে চাই। আমরা একটু একটু করে পক্কতা লাভ করি আর তারপরেই ক্রমশ আমাদের পচন ধরে।

জীবনে আমাদের প্রাপ্ত লাভের অংশ তেমন বিরাট হতে পারে না। এটা আরও ঢের বেশি উঁচুতে উঠতে পারে।

আমরা আজ এখন যা করে চলেছি তার চেয়ে অনেক বেশি কিছু করার ক্ষমতা আমাদের অবশ্যই আছে।

কোন ব্যবসাই উন্নতি লাভ করতে পারে না যতক্ষণ আমরা অপচয়ের দিকে দৃষ্টি দিতে ব্যর্থ। কথাটা বলেছেন ক্লিসার। এমন ছিদ্র আছে যেগুলির দিকে আমাদের নজর দেওয়া অতি জরুরী। একপ্রান্তে যে শক্তি কাজ করে চলে সেটা অপর প্রান্তে হয়তো সঠিক সমতা আনতে ব্যর্থ। এর ফলে সম্যক ফল লাভ হতে পারে না। সব কাজটাই পণ্ড হয়ে যায়।

সব কাজের দিকে যথাযোগ্য নজর দিতে ব্যর্থতার অর্থই হলো আমাদের ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া।

ক্লিসার তাই উপদেশ দিতে চেয়েছেন যাদের উচ্চাকাঙ্ক্ষা আছে তাদের এই ধরনের ব্যাপারে অবশ্যই নজর দিতে হবে। অপচয় বন্ধ করুন, এই হলো তাঁর মত। অন্ততঃ কমিয়ে আনুন।

আমরা যে জিনিস পাওয়ার যোগ্য তাই আমরা পাই। এই হলো ক্লিসারের অভিজ্ঞতা।

তাহলে আপনিও সাফল্যের অধিকারী হওয়ার জন্য এটাই আপনার বিশেষ লক্ষ্যবস্তু করে তুলুন না কেন?

এটা সম্পূর্ণভাবেই আপনার হাতে। এটা আপনার ক্ষমতার মধ্যে ব্যক্তিগত ব্যাপার। ঠিক এই রকমই সকলে বলে যে বিশেষ কায়দা কানুনই মানুষের পরিচয়। আমরা কিন্তু বলতে পারি এবং সেটা সত্য যে সাফল্যই মানুষের প্রতিষ্ঠা আনতে সক্ষম।

অতএব সাফল্য লাভের দিকে দৃষ্টি দিন। এর উপরেই আপনার চোখ রাখুন। একে আশা করতে থাকুন। নিজেকে প্রত্যায়িত করুন যে একমাত্র সাফল্য ছাড়া কিছুতেই আপনার বাসনা নেই।

এটা ব্যক্তিগত ব্যাপার–এই সাফল্য : এ হল ব্যক্তিত্বের কাজ।

আর আপনি যার জন্য কাজ করে যাবেন তা হলো সঠিক মাপের ব্যক্তিত্ব। এই ব্যক্তিত্ব অর্জন করার জন্য আপনার শক্তিও আছে। নিজের উপর আস্থা রাখুন। আত্মবিশ্বাসই অর্ধেক লড়াই জয় করে আনে।

ক্লিসার আর একটা কথাও বলেছেন : আত্মশিক্ষায় বিরাট কাজ দেয়। নিজেকে তাই পর্যালোচনা করে লক্ষ্য রাখুন। এক টুকরো কাগজে আপনার সব ভুল, ব্যর্থতা আর ত্রুটি লিখে রাখুন। লিখে রাখুন আপনার সময় কিভাবে ব্যবহার করছেন। আর তারপরেই নিজেকে নিজের হাতে নিন অত্যন্ত জেদ আর পরিশ্রম দিয়ে।

ক্লিসারের মতে সকল ব্যক্তির এই জিনিসগুলি থাকতে হবে : সমায়ানুবর্তিতা ... দ্রুততা ... ... মিতব্যয়িতা।

যে ব্যক্তি কোন বড় মাপের কাজ করতে যান তিনি সময়ের মূল্য জানেন। তাঁর সময় নষ্ট করার মত সময় থাকে না। তিনি গুরুত্ব দিয়েই সময়কে গ্রহণ করেন। আর এই কারণেই তিনি সর্বদাই সময়ের প্রতি অবিচল থাকেন–এতে কিছু করণীয় থাকে। তিনি যদি সময় পুড়িয়ে ফেলেন (কেউ যেমন ব্যাঙ্ক নোট পোড়ায়) তাহলে শেষ পর্যন্ত তার আর কিছুই অবশিষ্ট থাকে না।

আর এই জন্যই তিনি তাঁর সারা দিন ভাগ করে নিয়ে পরিকল্পনা ছকে নেন। হাতে অনেক কাজ থাকে। তিনি যেসব আনন্দের সঙ্গেই করেন–সে কাজ নিয়ে টালবাহানা করতে চাননা বা বন্ধ রাখেন না। হেলায় যারা সব নষ্ট করেন (এটা তার জানা) তাদেরই কাজ বাকি পড়ে যায়।

যারা শ্রেষ্ঠত্ব অর্জন করেছেন তাঁরা তাঁদের সারা জীবন ধরেই শিক্ষালাভ করে চলেছেন। তাঁরা বড় হয়েছেন কারণ তারা জানেন কত কমই না তিনি শিখেছেন। কতখানি এখনও অজানা রয়ে গেছে। তাঁরা এসব শেখেন যে কোন মানুষের কাছ থেকেই, যে কোন জায়গা থেকে, যে কোন সময়ে। ঠিক এ কারণেই তারা বিনয়ী হন। তারা এটা জানেন সরে দাঁড়ালে', মানুষকে এড়িয়ে গেলে, বা হটিয়ে দিলে, ঘৃণা বা অবজ্ঞা করলে শেষ পর্যন্ত কোন লাভ হয় না। এমন কেউ নেই যিনি তাঁর সঙ্গী যা জানেন না তিনি তেমন দু একটা জিনিস জানেন না। যে মানুষ কিছু শেখার জন্য আগ্রহী–তিনি জ্ঞান ক্রয় করেন তার বিনয়ের সাহায্যে। বিনয়ের জন্য কোন খরচ লাগে না। এর চেয়ে লাভজনকও কিছু হয় না।

উচ্চাকাঙ্ক্ষী মানুষের নিজস্ব একটা ইচ্ছাশক্তি থাকে। তিনি জানেন কোথায় কিভাবে চলেছেন। তাঁর জাহাটিতে তিনি হন কর্তা। এটা কেবল ভেসে চলা নয়, তিনি এলোমেলো হতে দেন না। তিনি সবকিছু নিয়ন্ত্রণে রাখেন। তিনি নিজেরও প্রভু। তার যেহেতু আত্ম-নিয়ন্ত্রণ শক্তি রয়েছে।

এই চিহ্নই হলো মিতব্যয়িতা।

তিনি তাঁর জীবনের জন্য পরিকল্পনা নেন। তিনি অপব্যয় দূর করেন। তিনি যেন জাহাজের ক্যাপ্টেনের পাশে রয়েছেন, চোখ কুঁচকে সমুদ্রের দিকে তাকিয়ে থাকেন। জাহাজটি ছোট ছিমছাম। টাকা জাহাজটিকে আটোসাঁটো করে রাখে। মানুষটি সেটা জানেন। সময় নষ্ট না করার মতই তিনি টাকাও অপচয় করেন না।

মিতব্যয়িতা হলো অন্তরের উজ্জ্বলতার সেই চিহ্ন যা সামান্য নামক সেই বিরাট গুণ প্রতিভায় স্ফূরিত করে।

"আমাদের মন হলো এমন এক যন্ত্র যার সাহায্যেই আমরা কাজ করি। তাই আমাদের নির্ভুলভাবে চিন্তা করতে হবে, যাতে কোন্‌টি গুরুত্বপূর্ণ আমরা যেন মনে রাখতে পারি এবং কোন্‌টি মূল্যহীন ভুলে যেতে পারি। আর এমন আবেগে আপ্লুত হতে হবে যাতে আমরা কার্যকরী কিছু করতে পারি এবং যন্ত্রণাময় বা অপ্রয়োজনীয় সব কিছুই দূর করতে পারি। আমাদের রাত্রিতে শান্তিতে নিদ্রা যেতে হবে আর দিনের আলোয় সুষ্ঠুভাবে চিন্তাও করতে হবে। আমাদের অবশ্যই বিতর্কিত বিষয়ের সঠিক বিচার করতে হবে আর এটা করতে গিয়ে কোন ভাবেই সংস্কার বা অযৌক্তিক আবেগে তাড়িত হওয়া চলবে না এবং আমাদের চারিত্রিক সেই বৈশিষ্ট্য থাকতে হবে, মন আমাদের প্রকৃতই ভালো কিছু করতে উদ্বুদ্ধ করবে আর মানুষের সেবায় ব্যবহৃত হবে।"

রবার্ট টুলেস-'দি কন্ট্রোল অব দি মাইন্ড'।

.

এক. জ্ঞানের শক্তি

প্রাত্যাহিক জীবনে আমরা বহু মানুষের সংস্পর্শে আসি যারা সব কিছু ভণ্ডুল করে দেয়।

কাজগুলো করার সময় তারা বলে এর চেয়ে ভালো তাদের পক্ষে করা সম্ভব নয়। আর ভালোভাবে করাও সম্ভবপর নয়।

কিন্তু যে ছাপ তারা রেখে যায় সেটা তারা যা আশা করে তার চেয়েও অনেক বেশি আশাতীত। তারা এরপরেই নানা বিষয়ের উপর দোষারোপ করতে থাকে।

শেষ পর্যন্ত তাদের অবশ্য স্বীকার করতেই হয় সমস্ত গোলমালের মূলে তারা নিজেরাই। তারা বিশ্রিভাবে কাজ করেছে। যে আবেগ আর ধারণার তারা বশবর্তী হয়েছিল, যা তাদের চালনা করেছিল অবস্থার সঙ্গে সেটা মানানসই ছিলো না। দুঃখের বিষয় হলো এই, তারা প্রায়শঃই সব গোলমালের মূল কারণ সম্পর্কে অজ্ঞ ...সেটা হলো তারা মানুষের চরিত্র সম্পর্কে ধারণাহীন।

এই পৃথিবীতে যে মানুষ এগিয়ে চলতে চায় সে অনবরতই সব রকম মানুষকে ধাক্কা দিয়ে, ঠেলে এগিয়ে চলে।

সে যতদিন বেঁচে থাকে ততই তার মনে আলোড়ন আনে এই কথাগুলো : ‘কোন পাঁচিলের মধ্য দিয়ে বাইরের পৃথিবীর দিকে কিছুতেই তাকালে চলবে না। আমাকে দরজা উন্মুক্ত করে কোলাহল মুখরিত রাস্তায় নেমে এসে যতটা সম্ভব মানুষকে জানতে হবে। আমাকে খুশি মনে মিশতে হবে। আমাকে জানতে হবে মানুষের মন কিভাবে কাজ করে।’

এই ধরনের জ্ঞানই শক্তি জোগান দেয়। এটাই হলো জীবনের কলাশিল্প। একে অভিজ্ঞতা, জ্ঞান বা পক্কতা যাই বলুন না কেন।

জীবন যাপন করার কাজটি আপনারও যে রকম আমারও তাই। যখন খুশি ইচ্ছে মত আমরা আমাদের এই দোকানটি বন্ধ করে দিতে পারি না। অথবা শ্রেফ অজ্ঞতার মধ্য দিয়ে সব কিছু এলোমেলোও করে দিতে পারি না।

যে কোন মূল্যেই আসুন আমরা শক্তি নামে এই জ্ঞান অর্জন করার চেষ্টা করি।

প্রথম কাজ হলো, কথাটা যতই অদ্ভুত শোনাক, নিজেকে বিস্মৃত হওয়া। প্রথমেই 'আমি' কথাটা ভুলে যান, ভুলে যান যে কেন্দ্রবিন্দুতে রয়েছেন আপনিই।

আপনি নিজে একটা বিন্দু ছাড়া কিছুই নন, আর আপনি কেন্দ্রের অভিমুখে চলেছেন যেটা হলো সব জিনিসেরই মূল প্রশ্ন কেন?

একথা ভোলার চেষ্টা করুন আপনার মনে যা জাগছে তারই কেবল মূল্য আছে। যেটির প্রকৃতই দাম আছে তা হলো বাস্তবতা। এটা আপনার মনের বাহিরে রয়েছে।

যা মনে হতে চায় আর যা প্রকৃত, এ দুটির মধ্যে অনেকটাই ফারাক। আপনি একটা থেকে অন্যটার ফাঁকটুকু লাফিয়ে পার হতে পারেন না। মন সে চেষ্টা করে বটে, তবে সে ব্যর্থ হবেই।

আমরা সর্বদাই ভুল করে চলেছি। এটাই বোঝার চেষ্টা করুন। এ ব্যাপারে মন খোলা রাখুন।

যতখানি সম্ভব আলোয় আনার চেষ্টা করুন। সব জিনিসকে পরিপূর্ণভাবে দেখতে চেষ্টা করুন .... বাস্তবে সব কিছু যে রকম।

অনবরত সকলের সঙ্গে মিশতে চেষ্টা চালান। যতদূর সম্ভব হয় অন্যের সঙ্গে মনের মিশ্রণ ঘটান। জীবন নামে উত্তেজনার বস্তুটি পাঠ করার চেষ্টা করুন ... জীবনের প্রতিটি কথা, শব্দ, প্রতিটি লাইন। প্রতিটি পৃষ্ঠাই পড়ে নিন। এ কাজ সারা জীবনের। এটাই আপনার বা আমার কাছে সব কিছু আমাদের বর্তমান আর ভবিষ্যতও।

সব রকম মানুষকে জেনে নেবার চেষ্টা করুন-ধনী, দরিদ্র, তরুণ, বৃদ্ধ, বুদ্ধিমান, বোকা, সোজা আর সাধারণ মানুষকে। তারা সবাই মুখোশ পরে আছেন। আমরা সবাই তাই করি। সকলের মুখোশ উন্মোচন করে দিন। তাদের আসল মুখ এই ভাবেই দেখার চেষ্টা করুন।

এই মানুষদের কেউ কেউ তাদের নিজেদের বইয়ের মধ্যে প্রকাশ করেছেন। এই বিখ্যাত বইগুলি জীবন্ত। এর প্রতিটি শব্দও। তাই এই সব বইয়ের প্রত্যেকটিই পাঠ করে ফেলুন–যতগুলি সম্ভব। এই সব বইয়ের পৃষ্ঠাগুলোও মুখোশের আড়ালে থাকে। তাদের ছিঁড়ে ফেলে প্রকাশ করুন। তারা যা কিছু আড়াল করতে চাইছে তাদের আলোর মাঝখানে নিয়ে আসুন।

যে সব স্ত্রী পুরুষ জীবনের সেরা নির্যাস আহরণ করে থাকেন তাঁরা সবাই এই উজ্জ্বল ছবিই, তাদের জীবনের বাইরের ছবিগুলোই সারাক্ষণ ব্যবহার করে চলেন।

আসলে যে কথা বলতে চাইছিলাম, কোন কাজ করার আগে তারা দেখে নিতে চান কি ঘটতে চলেছে।

তারা কল্পনা করতে পারেন, দূরদৃষ্টিতে ভবিষ্যতও দেখতে পান। তারা বর্তমানকে ভেদ করেন আর মানসিক ভাবে অনেক দূরে এগুতে পারেন।

এটা হলো সম্ভবতঃ সাফল্যের গোপনতম রহস্য। পর্বতশৃঙ্গে ওঠা মন ভবিষ্যতের পক্ষে এগিয়ে চলার পথে নানান বাঁক নিতে থাকে। আসুন, আমরা এরকম একটা মন গড়ে তুলি :

এটাই স্থির করে ফেলুন যে–প্রতিদিন, একটি নির্দিষ্ট সময়ে–সারাদিনে ঘটে যাওয়া সব ঘটনাগুলো নিয়ে ভাববেন আর নিজেকে জিজ্ঞাসা করবেন : আজকে আমি কি শিখলাম? কি কি ভুল আমি করেছি? সঠিক কি করা উচিত ছিল? এরপর আগামী দিনটির কথা ভাবুন। দেখে নিন কি আসছে। মনে মনে ঠিক করে ফেলুন কি করা সবচেয়ে ভালো।

.

দুই. চিন্তা-শক্তি

এগিয়ে চলতে গেলে আপনাকে আপনার মস্তিষ্ক চালনা করতে হবে। ভাগ্যের কথা আলোচনা করে লাভ নেই।

পৃথিবীতে বহু ব্যাপার আছে। এমন অনেক ব্যাপার আছে যা আপনার হতে পারে। কিন্তু সে সবের বিরুদ্ধে আপনি কিছুই করতে পারেন না। তারা আপনারা সামনের পথকে উড়িয়ে দিতে পারে–আবার নাও পারে।

আপনি একটা বিরাট সুযোগেরই অপেক্ষায় আছেন। ভাগ্য সহায় হোক চাই নাই হোক, আসল কেন্দ্রবিন্দু আপনিই।

ঝড়-বাতাসের কথা ভাববেন না। বাতাস যেভাবে যেখানেই খুশি আসুক তার মুখোমুখি হয়ে পড়ুন। আসল খেলা হলো বাতাস যেদিকে বয়ে চলেছে সেদিকেই নিজেকে এগিয়ে দিন।

আসলে এটা একটা বুদ্ধির লড়াই। বুদ্ধিমানেরাই জয়ী হয় এমন কথাই হয়তো আপনি ভাববেন। যার বুদ্ধি যত তীক্ষ্ণ, লাভের অংশও তার তত বেশি। উচ্চশিখরে যে সব মানুষ আছেন তারা তাদের বুদ্ধির উপর নির্ভর করেই বেঁচে থাকেন। তারা তাদের মস্তিষ্কের ধূসর কোষের উপরেই নির্ভর করেন।

মস্তিষ্কের শক্তি মানুষকে তুলে এনে এগিয়ে দেয়। স্রোতের অনুকূলেই চলুন। এই ভাবেই সবচেয়ে ভালো ভাবে পৌঁছানো সম্ভব।

আপনি আপনার মস্তিষ্ক নিয়ে কি করছেন? আপনি হয়তো ভাবতে পারেন আপনার মস্তিষ্ক বলে কিছুই নেই বা উল্লেখ করার মত নেই। ব্যাপারটা কিন্তু মোটেই তা নয়। প্রত্যেকটি মানুষই মস্তিষ্ক নিয়েই জন্মান। কিন্তু আসল ব্যাপার হলো সকলেই দেখতে পায় না যে মস্তিষ্ক বেড়ে উঠছে। আপনাকে শিখতে হবে এটি নিয়ে কাজ করতে। এটা একটা

অভ্যাসের ব্যাপার। সারা জীবনেরই কাজ। আপনাকে মস্তিষ্ককে নিয়ন্ত্রণ করা শিখতে হবে।

মনে রাখবেন, মস্তিষ্কের সব সময় চালু থাকার বদলে মানসিক দিক থেকে ভারাক্রান্ত বা অচেতন থাকা ঢের সহজ।

অবশ্যই আপনি মস্তিষ্ককে চালনা না করেও দিব্যি চালিয়ে যেতে পারেন, লক্ষ কোটি মানুষও তাই করেন।

তবে অন্যের চেয়ে আলাদা হতে গেলে আরও জয় করতে গেলে, নিজের যোগ্যতা আরও বাড়াতে হলে আপনাকে অবশ্যই মস্তিষ্কের শক্তিকে আরও অনেক বেশি করে কাজে লাগাতেই হবে।

মস্তিষ্ককে সজীব রাখুন। একে ব্যস্ত রাখুন।

দ্রুততার সঙ্গে সব শিখবার চেষ্টা করুন। সব কিছু লক্ষ্য করুন। বিখ্যাত মানুষেরা যেভাবে অতি ক্ষুদ্র জিনিসও খুঁটিয়ে লক্ষ করেন শুনলে অবাক হবেন।

শুধু লক্ষ্য রাখবেন যাতে আপনার প্রতিটি রিপু সজাগ, জাগ্রত আর তীক্ষ্ণ থাকে। এটাই হলো দক্ষতা অর্জনের প্রাথমিক কাজ। যে ব্যক্তি তার চোখ আর কানের উপর নির্ভর করতে পারে না তার পক্ষে সাফল্য লাভ করা খুবই কঠিন।

দুই আর দুই যোগ করুন। এটাই হলো বিরাট এক রহস্য। ঠিক এই পথেই একজন আর একজনকে দৌড় প্রতিযোগিতায় হারিয়ে দেয়।

সমস্ত ঘটনা এক সঙ্গে গ্রথিত করুন। নানা ধারণা মিলেমিশে থাকলে কোনভাবেই কিছু করা আপনার পক্ষে সম্ভব হবে না।

সব কিছু বেছে নিন। তারপর সবকিছু সাজিয়ে তুলুন। দ্রুত চিন্তার কাজে এটাই হলো সঠিক পথ।

এই ভাবেই আপনার মধ্যে নতুন নতুন ভাবনার জন্ম হবে। আপনি হয়তো বা বলতে চাইবেন সবকিছুতে দ্রুততাই শেষ কথা নয়। হ্যাঁ, সেটা আমরাও স্বীকার করি।

তবে মনে রাখবেন, নির্দিষ্ট কোন একটা সময়ে শিক্ষিত মন, যে মন দ্রুত কাজ শেষ করতে পারে, সেই কিন্তু বেশি লভ্যাংশ আদায় করতে পারে।

আপনার মূল্যায়ন হবে আপনি কতখানি দিতে পারেন তারই উপর। তাই আপনার উদ্দেশ্য হোক, আরও ভালো, দ্রুত চিন্তাধারা।

.

তিন. পাদ প্রদীপের আলো

আপনি আরও ভালো করে সব খেলায় অংশ নিতে পারেন। শুধু যদি আপনি সঠিকভাবে যা করতে চলেছেন তার মধ্যে ঝাঁপিয়ে পড়তে পারেন। এরই মধ্যে খুঁজে পাবেন অনেক বেশি মজা।

একটা উদাহরণ দিই।

আপনার কাজের মধ্য থেকে অনেক বেশি লাভ আদায় করতে পারবেন যদি আপনার চিন্তাধারা পথ থেকে দূরে সরে যায়। খেলা বা কাজ দুটোর কোনটাতেই আপনি তেমন মন দিয়ে অংশ নিতে পারবেন না বা সুখী হবেন না যদি আপনার মনে কাজের জন্য ভাবনা থেকে যায়। এটা হলে শুধু সময়েরই অপব্যবহার হবে। আপনি হলেন এমন একজন মানুষ যিনি জানেন না কোন্ পথে যেতে হবে। অতএব এটার অর্থই হলো সময়ের অপব্যবহার আর অপচয়।

কি করছেন সেটা বুঝে নেওয়া আপনার পক্ষে হয়তো কঠিন। আপনি সঠিকভাবে অনুধাবন করতে পারছেন না। আপনি মনে রাখতে পারেন না। আপনার উপরওয়ালা হয়তো বলছেন আপনি মনোযোগী নন, দক্ষ নন। আপনার বন্ধুরা হয়তো বললেন, 'ওহ! ও কোনো কাজেই নজর দেয় না।'

অন্যদিকে আপনি যখন সত্যি সত্যিই আগ্রহী হন, সব কিছুই আপনি কেমন সহজ ভাবেই না গ্রহণ করেন। যে কাজ, বা যা কিছুই আপনি করুন না কেন যেন চোখের পলকে অর্ধেক সময়েই সেটা সম্পন্ন। হয়ে যায়। আপনি কখনই অনুভব করেন না। আপনি

কোনভাবেই কাজে লাগান নি এমন। আপনি ক্লান্তি অনুভব করেন না। আপনি খুঁটিনাটি ব্যাপারগুলোও ভুলে যান না। কয়েক মাস পরেও আপনি সেগুলো মনে করতে পারেন।

আপনি অনুভব করেন নজর দেওয়াই ভালো।

মনকে নানা দিকে অর্থহীনভাবে ফেরানো একটা বাজে ব্যাপার। অত্যন্ত খারাপ অভ্যাস। এ বিষয়ে সন্দেহের অবকাশ নেই।

যত তাড়াতাড়ি এটা থেকে মুক্ত হবেন ততই ভালো।

বারবার কেবল একটা ব্যাপার নিয়ে ভাবার অনবরত চেষ্টা করতে থাকুন। সেই একটি ব্যাপারেই আপনার সমস্ত নজর দিন।

সমস্ত মনকেই ওই একটা ব্যাপার সামলাতে দিন। তাতে আপনার পক্ষে প্রমাণ করা সহজ হবে আপনার একটি মাথা আছে আর তা আপনি ব্যবহার করতে জানেন।

সব ব্যাপারটা আপনাকে বেশ খুলে বলতে চাই।

আপনি উপরের বক্তব্য থেকে স্বাভাবিক ভাবেই ধরে নিয়েছেন আপনি আপনার মনে একটা সময়ে একটা ব্যাপারই মনে রাখবেন।

একটা উদাহরণ রাখছি।

ধরুন আপনি একটা চেয়ারের বিষয়ে ভাবছেন। আপনি হয়তো ধরে নেবেন যে আপনার মনে ওই 'চেয়ার' ছাড়া আর কোন বিষয় থাকা চলবে না।

এটা অনেকটা হাঁটতে শেখা শিশুর মতই হবে, সে তখন যা করতে চায়। সে দেখে সে একটা পায়ের পর আর একটা পা ফেলার ব্যাপার ছাড়া আর কিছুই ভাবতে পারছে না। সে বেশি দূরও স্বাভাবিকভাবেই যেতেও পারে না। এর কারণ আর কিছুই না, হাঁটা ব্যাপারটায় এর চেয়ে আরও কিছু দরকার। এর জন্য চাই সারা শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখা আর সঙ্গে সঙ্গে চলতে থাকা।

এই ধরনের মনোযোগের (বা একগ্রতার) অর্থ হলো মনের সব ভাব উন্মুক্ত করে দেওয়া আর সেখানে একটা মাত্র চিন্তাই রেখে দেওয়া।

এ ধরনের চিন্তা বেশ ধীরগতির হয়। এটা বেশ ক্লান্তিকর। কোন মানুষ তার মন সঠিকভাবে কাজে লাগালে চিন্তার ফসল অবশ্য একটু কমই হয়।

মনোযোগের অর্থ হলো কোন বিষয় নিয়ে আগাগোড়া চিন্তা ভাবনা। আপনি যেন তার চারপাশে ঘুরে বেশ নজর দিয়ে সব রকমভাবেই দেখে নিচ্ছেন। অনেকগুলো পথের সংযোগস্থলের কথাটা একবার মনে করলেই বুঝবেন আমি কি বলতে চাইছি। আপনার মন কেন্দ্রে ব্যস্ত রয়েছে, কিন্তু সে বিভিন্ন পথগুলো লক্ষ করতে ভোলনি।

আপনি কোন একটা ব্যাপার নিয়ে ভাবছেন আর এরই সঙ্গে যতগুলো সম্ভব অন্যান্য চিন্তাভাবনাও এরই সঙ্গে জুড়ে দিয়েছেন।

এ ধরনের মনোযোগ সত্যিই কাজে আসে। এর ফলে আপনার ভাবনার বিষয় আগাগোড়া ভালোভাবে নিতে পারেন।

কোন মানুষ এই অর্থ করে থাকে যখন সে বলে : 'অমুক লোককেই আমরা চাই। সে সব ব্যাপার পরিষ্কার করে দেবে। সে এই ব্যাপারের একেবারে নিচে পৌঁছতে পারবে।'

অমুককে খুবই তীক্ষ্ণ বুদ্ধির, দ্রুত চিন্তাশীল, সদাজাগ্রত, নিখুঁত ইত্যাদি বিশেষণে অভিষিক্ত করা হয়। আসল রহস্য হলো এই যে তার সঠিক নজর দেওয়ার অভ্যাস আছে।

এ অভ্যাসটি চমৎকার। এতে আখেরে লাভ হয়। অতএব মন স্থির করে ফেলুন যদি এই গুণটি আয়ত্ত করতে চান। ইচ্ছার সঙ্গে মনোযোগ প্রদান। শুধু এই কাজটিই আপনাকে দারুণভাবে সাহায্য করতে পারে।

এটা হলো মানসিক এক পাদপ্রদীপের আলো। আপনার যখন যেমন খুশি সুইচ টিপলেই হলো। অসংখ্য বিষয়ের মাঝখানে একেবারে একটা বিষয় আলোকিত অবস্থায় এবার দেখুন। ওই আলোর পাশে অন্য সব বিষয় চাপা পড়ে যাবে। প্রয়োজনমত কাজ করুন, যা প্রয়োজন নেই অন্ধকারে ঠেলে দিন।

এ রকম করলেই আপনি আপনার মনকে দক্ষতার সঙ্গে কাজে লাগাতে পারবেন। এতে আপনি আরও ভালোভাবে মনে রাখতে পারবেন। এতে আপনি সহজে ভুলেও যেতে পারবেন না। আপনি অনুভব করবেন আপনার বেশ সুক্ষ্ম বুদ্ধি আছে।

এটাই হলো ইচ্ছা-মনোযোগের পুরস্কার।

.

চার. একাগ্রতা

চিন্তা আর কাজ : জীবন প্রধানত এ দুটি নিয়েই।

পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ চিন্তাবিদ আর শ্রেষ্ঠ দ্রুত কার্যশীল মানুষেরাই জীবনকে পেয়ে থাকেন সম্পদ, উজ্জ্বল আর সূর্যালোকিত করে। তারা অধিকাংশ সময়েই লাভ করে থাকেন সবচেয়ে বেশি লাভের অংশ। এগুলো কানায় কানায় পূর্ণ আর সত্যিকার দামী। এই সব মানুষ অনবরতই তাদের চিন্তার ভাণ্ডারে আর কাজে শক্তি সঞ্চয় করে চলেন। এ ছাড়াও তারা তাদের কাজে আরও দক্ষ হয়ে উঠতে চান।

আপনি কি এই শ্রেণীতে পড়েন?

না কি আপনি বেশি চিন্তা করতে পারেন না? আপনি কি নানা চিন্তায় হাবুডুবু খেতে অভ্যস্ত?

আপনি কি সঠিক চিন্তা করতে পারেন? যে যে বিষয় ভাবেন সেগুলি কি ভাবনার সঙ্গে সঙ্গেই বেরিয়ে আসে? আপনার স্মৃতি শক্তি কেমন–সেটা কি ভালোভাবে কাজ করে?

তা যদি না করে তাহলে আপনি আপনার ক্ষমতা সম্বন্ধে সন্দিহান হয়ে উঠতে থাকেন। অবস্থা আর সুযোগ সম্পর্কে আপনি ভীত হয়ে ওঠেন-কারণ আপনি এটিতে দক্ষতা অর্জন করতে ব্যর্থ।

সুযোগ আপনার হাতের কাছে, অথচ আপনি সেটা ধরতে পারছেন না। একজন ডাক্তারের মতই রোগের মূল আবিষ্কারের চেষ্টা করুন। আপনি নিজেকে সঠিকভাবে চিন্তা করতে শেখান নি।

কারণ চিন্তা করা কোন ভাবেই মানসিক বেড়িয়ে বেড়ানো অলসতা বা যা মনকে এলোমেলো করে দেয় এমন কোন কাজ নয়।

লাভ করার আশা বজায় রেখে চিন্তা করার অর্থ হলো সমস্ত বিষয় সংগ্রহ করে ঠিকমত সাজানো আর এটাই দেখা যেগুলি অন্যান্য ব্যাপারের সঙ্গে জড়িত।

চিন্তাশীল ব্যক্তি সব সময়েই সঠিক প্রশ্ন করে থাকেন। ঠিক উত্তর না মেলা পর্যন্ত তার বিশ্রাম নেই।

এরকম কাজ যিনি ভালোভাবে করতে পারেন, তাকে আমরা বলি সঠিক মাথা খাটাতে পারেন। তিনিই।

এরকম যিনি করেন তাঁর কাজ হলো একাগ্রতা। কারণ আপনি যা কল্পনা করেন একাগ্রতা সেই সময়ের অপচয় কখনই নয়। সম্ভবত আপনি ভাবেন এটা হল মানসিক দুর্বলতামাত্র, বিনা কারণে হৈ চৈ মাত্র।

এই রকম ধারণাই হয় বেশিরভাগ মানুষের। শুধু মাত্র একটা ব্যাপারের জন্য প্রচণ্ড চেষ্টা করায় লাভ কি? এরকম কথাই তারা বলে, তাদের অনুভূতি বলে অনেক কম পরিশ্রমেই আর কম সময়ে তারা এর চেয়ে দশগুণ বেশি খবরাখবর নিয়ে কাজ করতে পারেন।

অতএব, এই একাগ্রতার দরকার কি? কথাটা ঠিকই হয়তো।

এই ধরনের একাগ্রতা অর্থহীন। এটা কোন যোগ্য প্রস্তাব কখনই নয়। একাজ করতে আপনি যে কষ্ট করেন আর তার পরিবর্তে যা পান তা সত্যিই আনুপাতিক তো নয়ই। তাহলে এতেই দেখা যাচ্ছে একাগ্রতার ধারণাটাই একেবারে ভুল। কারণ, আসলে একাগ্রতা মনের যন্ত্রকে অত্যন্ত উচ্চশক্তিতে চালনা করে চলে। এ হলো মনোযোগের অন্য অর্থ, অনেকগুলো বিষয়কে এটি পাদপ্রদীপের আলোকে নিয়ে আসে। এ মনকে ঘুমিয়ে পড়তে দেয় না। এ তাকে স্থির হয়ে পড়তেও দেয় না।

অন্যদিকে যে মন একাগ্র হয়ে উঠছে সে মন দ্রুত কাজ করতে পারে, আর এর ফলে উন্নতমানের প্রচুর উৎপাদনই তাহলে মিলতে পারে।

এই ধরনের মন সম্পূর্ণভাবেই সবকিছু বুঝতে পারে, এ মন জানে সব কিছুই আর সহজেই স্মরণে রাখতেও পারে।

এ ধরনের মন তার শক্তি অনুভব করতে পারে। এই মন তাই সফলও হয়।

আপনি একাগ্রতা আনতে ভয় পাচ্ছেন। হয়তো কল্পনা করছেন কাজটি কঠিন। আর এটা করতে গেলে পরিশ্রান্ত, নিঃশেষ হয়ে পড়বেন।

আসলে ব্যাপারটা কখনই তা নয়।

আপনি আপনার পছন্দসই খেলায়, বইয়ে বা হবির বেলা কিন্তু কখনই ক্লান্তি অনুভব করতে চান না। সেগুলো আপনাকে একেবারে মগ্ন করে রাখে। এগুলো আপনাকে সবকিছু ভুলিয়ে দেয়। কিন্তু আপনি না জেনেই সে সবে মনোযোগ দিয়ে চলেন। আপনি সে সব বেশ উপভোগও করেন। আর সেটা দৃঢ় ভাবেই করেন। এই কাজে আপনি আপনার মনকে পুরোপুরি লাগিয়ে রাখেন। আপনি তাতেই একাগ্র হয়ে থাকেন। বাকি সবই আপনার মন থেকে মুছে যায়। তবুও শয়ে শয়ে নান বিষয়, নানা কল্পনা ইত্যাদি আপনার মনে জেগে উঠতেও চায়। এই একাগ্রতা আনন্দ মূচ্ছনা এনে দেয়। আপনি বেশ আগ্রহী হয়ে ওঠেন। আর ঠিক এই কারণেই আপনি মনোযোগী হয়ে ওঠেন। আসলে এটাই হলো একাগ্রতা। আগ্রহের জন্য একাগ্রতা।

এ ব্যাপারটা কেবল হবি বা খেলাধুলার ব্যাপারেই ঠিক নয়। যে মানুষ মনোযোগ দিয়ে করেন তিনি সেটা করেন যেহেতু তিনি কাজে আগ্রহ বোধ করেন। তিনিতাকে আগ্রহী করে তোলেন।

এ ব্যাপারটা খুবই সহজ আর আনন্দদায়ক জিনিস–এই আগ্রহের কথাই বলছি। সব কিছু বড় বড় বিষয়েরই শুরু এটা থেকে।

কারণ আগ্রহ মানেই হলো মনোযোগ। এটাও শিশুবয়সের খেলা স্মরণে এনে দেয়। এমন স্মৃতিশক্তি যা কোন কিছুই না ভুলে যেতে দিয়ে আরও ভালো কাজ করতে সাহায্য করে, সব সেরা মানের কাজ।

সাফল্যই এর সঠিক পরিচয়। অতএব একাগ্রতা অনুশীলন করুন। আপনার এটি ছাড়া করণীয় আর কিছুই নেই।

.

পাঁচ. স্মৃতিশক্তি

এ জীবন প্রচুর সম্পদে ভর্তি। কাজ কর্ম প্রতিদিনই নানাভাবে জটিলতাময় হয়ে পড়েছে। আপনি যদি কোন ব্যাপার ভুলে যান, আপনি কোন দিকে হয়তো ক্ষতিগ্রস্ত হবেন। সঠিক সময়ে ভুলে যাওয়ায় কোন লাভ হয় না।

ভুলোমনা মানুষ আজকের দিনে একবারে অচল ...এ দুনিয়ায় তার কোনরকম সুযোগই নেই।

স্মৃতিশক্তিই হলো আসল শক্তি। আর এটাই হলো শতকরা নিরানব্বই ভাগ 'আপনি'।

এটা সরিয়ে নিন–আপনি হয়তো একটা অ্যামিবায় পরিণত হবেন। এটা তাই আপনার ডাক হাত। এটাই কাজ করে।

তাই লক্ষ্য রাখুন এ যেন ঠিক থাকে। আসুন এই শক্তিকে আরও উন্নত করার জন্য প্রতিদিন প্রতি মুহূর্তে চেষ্টা করি না কেন?

আপনি হয়তো বলতে চাইবেন, এ হলো একটা পুরস্কার। আমার এরকম শক্তি নেই। ইচ্ছে করলেই এ ক্ষমতা আমি অর্জন করতে পারি?

যে কথা তাই মনে রাখা দরকার তাহলে এই : স্মৃতিশক্তি নিয়ে যা ভাবছেন তার সবই ভুল। এটা কোন পুরস্কার নয়। তাহলে হয়তো কোনদিন বলে ফেলবেন আপনার লাভ ও পুরস্কার পাওয়া।

স্মৃতিশক্তির জন্য এমনই একটা ব্যাপারে আনন্দে আপনার মন কাজ করে। যতক্ষণ আপনি আপনার মনকে হারিয়ে ফেলেন নি, আপনি আপনার শেষ কপর্দক বাজি রাখতে পারেন আপনার স্মৃতিশক্তি নষ্ট হয়ে যায়নি। বিল্ডিং ফরমণ করেছে

'ব্রেন বিল্ডিং ফর সাকসেস' বইটিতে এনেভার এ কথাটাই দৃঢ়তার সঙ্গে বলেছেন। হাজার হাজার ঘটনায় তিনি সেটা প্রমাণ করেছেন। তিনি প্রমাণ করেছেন মনে রাখার ব্যাপার নিয়ে আমাদের মাথা না ঘামালেও চলে। আমাদের স্মৃতিশক্তি যথাস্থানেই আছে। এর অর্থ হল আমাদের মন ঠিক জায়গাতেই আছে। ঠিক কাজ করলেই সবই ঠিক হয়।

তা হলে আমরা ভুলে যাই কেন? হ্যাঁ, এ একটা প্রশ্ন বটে। প্রশ্নটা তাহলে করতেও পারি।

একটু আগেই এনেভারের নাম উল্লেখ করেছি। তিনিই আমাদের দিয়েছেন। তিনি এটাকেই তাঁর গবেষণার বিশেষ বিষয় করেছিলেন ...

কি করে মনে রাখা যায় না জানার চেয়ে, বরং কিভাবে কেন আমরা ভুলে যাই সেটাই তিনি আবিষ্কারের চেষ্টা চালিয়েছিলেন।

আশ্চর্যের ব্যাপার হলো, গোলমালটা আমরা নিজেরাই কিন্তু করি।

আমরা আমাদের স্মৃতিশক্তিকে দূরে সরিয়ে দিই। ব্যাপারটা সেই রকমই আমরা প্রায়ই বলি : 'এটা ঠিক ভুলে যাব', 'আমার মন অনেকটা চালুনির মতই মনে হয়। আমার স্মৃতি শক্তিকে আমি নিজেই বিশ্বাস করতে পারি না, ইত্যাদি।

যে মুহূর্তে আপনি কথাটা বললেন তখনই আপনি সম্পূর্ণভাবেই আপনার স্মৃতিশক্তিকে নষ্ট করে ফেলছেন।

পরীদের সম্বন্ধে সেই প্রবাদের কথাটা ভাবুন। সেটা জানেন তো?

যতবারই আপনি বলেন পাখীর কথা আপনার বিশ্বাস হয় না, ততবারই পরীদের মৃত্যু হয়। স্মৃতিশক্তির ব্যাপারও ঠিক এই রকম। যতবারই আপনি এটায় অবিশ্বাস করবেন, সেটা ততবারই ক্রমশঃ দুর্বল হয়ে পড়বে।

অতএব, আপনার নিজের জন্য আর নিরাপত্তার কারণেও আপনার স্মৃতির উপর বিশ্বাস রাখুন। কোন বিষয় ভালো করে জানলে কিছুতেই কখনও আপনি ভুলে যাবেন না।

গোলমালটা এখানেই বলেছেন এনেভার। আমরা ভাবি আমরা জানি। কিন্তু আসলে আমরা জানি না। প্রমাণ? প্রমাণ হলো আমরা ভুলে যাই।

তাহলে জানার কৌশলটা কি? সঠিক আর সেরা কৌশল?

মনকে উন্মুক্ত করে দিন। মনের সব দরজা, জানালা একদম খুলে দিন। আপনার মনকে জানার আর মনে রাখার জন্য তৈরি করুন। জানতে চেষ্টা করুন। জানার কাজে আগ্রহ দেখান।

পরের ব্যাপারটা অনায়াশে হয়ে যায়।

আপনি প্রায় উদগ্রীব হয়ে আছেন জানার জন্য, আপনার মন চনমন করছে, কান দুটো সব শোনার জন্য তৈরি। একটা দৃঢ় ইচ্ছার সঙ্গে সব ব্যাপারে মন দেবেন আপনি। আপনি আপনার ইচ্ছা দিয়ে মনে রাখার চেষ্টা চালাবেন। এরকম করলেই দেখতে পাবেন মনে না রেখে কিছুতেই পারবেন না।

অর্থাৎ আপনি যদি সব সময় মনে রাখতে ইচ্ছুক হন–তবে মনে রাখবেন সেটা কোন স্কুলের ছাত্রের মত হয়। সে তো মনে রাখতে চায় তার পরীক্ষার জন্য, আর তারপর, ভগবানের দোহাই, সে সব ভুলে খুশিতে মত্ত হতে পারে।

দ্রুত মনে করতে গেলে–বিশেষ করে যখন সেটা একান্ত দরকার সমস্ত ঘটনা পরম্পরা একত্রিত করার চেষ্টা করুন।

যত বেশি হবে, ততই দেখবেন বন্ধনটাও দৃঢ় হবে, আর তাতেই দেখবেন বিশেষ কোন ব্যাপার লছেন না।

কোন ড্রামবাজিয়ে একবার তার ড্রামটাই হারিয়ে বসেছিল। মৃতি কখনও এমন ব্যাপার করে না।

মাঝে মাঝেই সব ঘটনা মনে করার চেষ্টা করুন। যখন তখন চর্চা চালান। স্মৃতি ব্যবহার না করলে অলস হয়ে উঠতে পারে। অতএব আপনাকে বারবার চর্চা করতে হবে।

.

ছয়. স্মৃতিকক্ষ আর ঘটনা

আপনি কতবারই বলে থাকেন : 'আমার স্মৃতিশক্তি খুব কম। দিনে দিনে আরও কমে যাচ্ছে। কোন কিছুই মনে রাখতে পারি না।'

কথাটা মোটেও ঠিক নয়।

ধরুন আপনি ব্রিজ খেলতে খুবই ভালোবাসেন, খেলতে কখনও ক্লান্তি আসেনা। আপনি খেলার নিয়মগুলোও ভোলেন না কখনও। বা ধরুন, আপনি ক্রিকেট, টেনিস ভালোবাসেন বা পি জি. উডহাউসের বই পড়তে ভালো লাগে আপনার। এসব ব্যাপারের খুঁটিনাটি আপনার নজর এড়ায় না।

তবে আপনি বোধ হয় বলবেন, এটা আলাদা কথা। এ ধরনের স্মৃতিশক্তি নিয়ে কি হবে? আমার যা মনে রাখা দরকার তা আমার মনে থাকে না। এমন কত ব্যাপার আছে যা আমার ভুলে যাওয়া উচিত নয়। তা সত্ত্বেও সে সব আমার মন থেকে উবে যায়, একদম ঢিলে ঢালা।

ব্যাপারটি হলো এই রকম :

আপনি আসলে একজন ছাত্র, কঠিন কোন বিষয় নিয়ে কাজ করছেন। আপনি সেটায় লেগে থাকুন, ঘন্টার পর ঘন্টা পড়ে যান। দুই কি তিন সপ্তাহ পরে আপনি লক্ষ্য করে দেখবেন কিছুই মনে করতে পারছেন না। তাহলে ভাবুন কি ধরণের সময় এতে নষ্ট হয়, আর ঝামেলাই বা কতখানি!

'সম্ভবতঃ আপনি কোন ব্যবসাদার, নানা ধরণের ফাঁইল পত্র, ঘটনা, সংখ্যা রিপোর্ট, সাক্ষাৎকার, ছ মাসের পুরানো বিষয়-এতসব নিয়ে আপনি ব্যতিব্যস্ত। আপনি হয়তো বলতে চাইবেন : অবশ্যই সব কিছু মনে রাখা আমার পক্ষে সম্ভব নয়। তবে এইরকম ভাবে সব ভুলে যাওয়াও চলবে না। আমি আমার কাজ শেষ করতে পারি না। কাজ করার সময় কি চেষ্টাই না করতে হয়–আর তাতেও কাজটা ভালো মত শেষ হয় না এই মনে রাখার ব্যাপারটা নিয়ে কিছু একটা করতেই হবে।

না ব্যাপারটা নিয়ে ভাববেন না। এটাই হলো এক নম্বর পরামর্শ। মনে রাখবেন আপনার স্মৃতি মোটেই নষ্ট হয়নি। তা কখনও হয় না, স্মৃতিশক্তি যথারীতি ঠিক জায়গাতেই

আছে। তবে ব্যাপারটা হলো আপনার সব কাজ কর্ম এলোমেলো। ঠিক কায়দাটাই আপনার জানা নেই। আপনি কোন সুযোগ নিজেকে দিচ্ছেন না।

তাকে ঠিক মত কাজে লাগাচ্ছেন না। ব্যাপারটা বিশ্বাস করছেন না। তাহলে দেখুন।

আপনার স্মৃতিশক্তি যদি সত্যিই নষ্ট হয়ে গিয়ে থাকতো তাহলে আপনি সহজ কাজও করতে পারতেন না।

এটাই সত্যিকার ঘটনা। যেমন ধরুন আপনার স্মৃতিশক্তি সত্যিই শুকিয়ে কাঠ হয়ে থাকলে আপনি কথাবার্তা বলতে, হাঁটতে চলতে, পোশাক পরতে বা খেলতেও পারতেন না কিছুতেই। আপনার স্মৃতি অতএব ঠিকই রয়েছে।

আসলে মিস্ত্রী হিসাবেই আপনি দোষী। মিছিমিছি আপনি যন্ত্রের দোষ ধরছেন। ছেলেমানুষী কথা ভাবছেন?

নিশ্চয়ই, আপনি প্রচুর কথা মনে রাখেন ভেবে দেখুন। এমন বহু বিষয় আছে যা আপনি কখনও ভুলতে পারেন না। যেমন সেবার চমৎকার ছুটির দিনগুলো কোথায় কাটিয়েছিলেন। যে চমৎকার বইটাতে ডুবে গিয়েছিলেন। যার ব্যবহার দারুণ ভাল লেগেছিলো।

এসব কথা আপনার মনে গেঁথে থাকে কেন? তাই নিজেকে এই প্রশ্নগুলো একবার করুন তো : 'আমি ভুলে যাই কেন? না, বরং করুন, আমি কি ভুলে যাই?'

আপনি লক্ষ্য করে দেখবেন যেগুলো আপনার মনে দাগ কাটে সেগুলো ঠিকই মনে থাকে। এগুলো ভুলতে পারা যায় না। তারা কখনও মিলিয়ে যায় না। এরকম কেন হয় জানেন?

এটা হয় এই জন্য :

এগুলো হলো গভীর ছাপ রাখবার বিষয়। এগুলো আপনাকে জাগ্রত করে দেয়। এগুলো সবসময়েই আপনার সত্তা, মন, শরীর, চোখ, কান, অনুভূতি আবেগ, বোধশক্তি, সবকিছুই জাগ্রত রাখে।

আপনি তাই পুরোপুরি জাগ্রত অবস্থায় মনোযোগী থাকেন। এটাই হলো কৌশল।

আপনাকে একটা ব্যাপারের কথা মনে রাখতে হবে, তা হলো, আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে আপনি কোন কিছু শুনবেন, আপনি পুরোপুরি জাগ্রত।

আপনি বলবেন, 'অবশ্যই আমি জাগ্রত দেখতে পাচ্ছেন দৈনন্দিন কাজকর্ম, পড়াশুনা, সবই ঠিক ঠিক করে যাচ্ছি। আমার মনে হয় ব্যাপারটা এখানেই ইতি হওয়া উচিত।'

ঝামেলাটা হলো এখানেই।

আপনার মনের অর্ধেকটা ব্যস্ত আর বাকি অর্ধেকটা ক্লান্ত, বিষণ্ণ।

আপনি যখন সানন্দে কোন কিছু করেন ব্যাপারটা অন্যরকম হয়। সময় নিয়ে আপনি মাথা ঘামাতে চান না। আপনি আপনার খেলা বা বেড়ানো যায় ভালো লাগে তাই নিয়ে

ব্যস্ত থাকেন। আপনি যখন পুরোপুরি নিমগ্ন তখন আপনি পূর্ণ মনোযোগ দিতে চান। এটাই হলো আর একটা কৌশল।

যা করতে চলেছেন তাতে পুরোপুরি আগ্রহ আনুন। কাজটির আনন্দময় অংশটা লক্ষ্য করুন। অনুভব করে নিন এর ভালো দিকটা। অনুভব করুন আপনি উপভোগ করছেন। আপনার মত ওতে নিয়োজিত করুন। আপনার তাৎক্ষণিক চিন্তা ওতে লাগান।

এসবের মানে তাহলে কি? যখন আপনি কাজ করেন তখনকার কথাটা ভাবুন। আমি ঘুমিয়ে নেই। আমার মন সারাক্ষণই ব্যস্ত।

আসল কথাই হলো তাই। চিন্তা করা মানেই জেগে থাকার চেয়েও বেশি।

নানা ঘটনা আর বিষয় আমাদের কাছে অনবরত আসতে থাকে। এসব নিয়ে আপনি কি করবেন? পড়ে থাকতে দেবেন শুধু? তাহলে দরকারের সময় আর খুঁজে পাবেন না।

এগুলোকে মনের স্মৃতি কক্ষে ঢুকিয়ে রাখুন। তাদের গুছিয়ে রাখুন, ভাগে ভাগে সাজান। পরপর রেখে দিন। এমন ভাবে গুছিয়ে রাখুন যা আপনার চোখ দেখে বা কান শুনে নেয়। চোখে দেখলে যদি মনে আনা সহজ হয় তাহলে এটা আপনার চোখের স্মৃতি ভাণ্ডারে জমা রাখুন। ভেবে দেখুন। আপনার কি ধরণের স্মৃতি রয়েছে, এটা কি চোখের স্মৃতি? না কি শ্রবণের স্মৃতি? এর উপর বিশ্বাস রাখুন। একেই ঘটনার উদাহরণ হিসেবে রাখুন।

এটা সত্যি যে স্মৃতির সঙ্গে সময়ের একটা কার্যকারণ সম্বন্ধ আছে।

আপনি আজ যা শিখলেন একপক্ষ পরে সেটা তত পরিষ্কার থাকে না। প্রতিবিম্বটা হালকা হয়ে আসে। এটায় আমাদের করার কিছুই নেই। স্মৃতির ব্যাপার কিছুটা স্নায়ুর সঙ্গে জড়িত। এটা মস্তিষ্কের ধূসর কোষে ছাপ রেখে চলে। এগুলো মিলিয়ে যায় আর অন্য ছাপ পড়ে তারই জায়গায়।

সব চেয়ে যা ভালো, তাই সদা সজীব, সুস্পষ্ট রাখারই চেষ্টা করুন।

সব সময় ঘটনার কথা ভাবতে চেষ্টা করুন। এই ভাবেই স্মৃতির কক্ষ চট করে চোখে দেখতে পারেন আর কোন কষ্ট ছাড়াই মনের মধ্যে যা চান সে কথার প্রতিফলন দেখতে পাবেন।

.

সাত. আবেগের চালনা শক্তি

সময়ের সঙ্গে আমরা যখন থেকে একাত্ম হয়ে জড়িয়ে পড়েছি, বলতে গেলে তখন থেকেই আমাদের যাত্রা আরম্ভ হয়েছে।

চরৈবেতি! চরৈবেতি! এটাই হলো আসল জীবন। আমাদের এই গতি কে কেন দেয়? বেশ ভালো প্রশ্ন।

একটা টেবিল ঘড়ি খুলে দেখি আসুন, দেখা যাক এটা কিভাবে কাজ করে। চেষ্টা করে দেখি আসুন (যদি পারি) ঘড়িটা কিভাবে কেন চলে।

এখনও পর্যন্ত অধিকাংশ মানুষই বলতে চাইবে ইচ্ছাশক্তি মানুষকে গতিময় করে বা গতিহীনও করে তোলে।

কিন্তু এমন কোনদিন যখন আসবে, যখন আমরা দেখতে পাবো এই ইচ্ছাশক্তির আমাদের উপর কোন নিয়ন্ত্রণ আর নেই?

তা যাই হোক, তাদের কথা হলো ইচ্ছাশক্তি না হলে মনই এটা করায়। আবার তাদের ভুল হলো।

প্রত্যেকেই জানে তাদের কাজ করে যেতে হবে। কিন্তু তাদের ইচ্ছার বিরুদ্ধে, যা করণীয় নয় তাই করতে হয় আর এগিয়েও চলতে হয়। কারণ, এ ছাড়া তার পথ থাকে না।

কথাটা ঠিকই।

এ থেকেই প্রমাণ হয় এমন কিছু আছে যা আমাদের ইচ্ছা বা মন থেকে আরও জোরালো ভাবে আমাদের আকর্ষণ করে।

মনুষ্য চরিত্র সম্পর্কে যদি সামান্য কিছুও জানেন, তাহলে বুঝবেন আমরা যদি এগুতে দিই তাহলে ভালোবাসা, ঘৃণা, ঈর্ষা, উচ্চাকাঙ্খা, ভয় ইত্যাদি আমাদের কাছে নিদারুণ ক্ষমতাশালী হয়ে উঠতে পারে। এগুলো আমাদের দিয়ে যা খুশি তাই করতে পারে–এই সমস্ত অনুভূতি বা আবেগ। অবশ্য তাদের হাতে যদি শাসনের কর্তৃত্বটা তুলে দেয়া হয়।

এরা চিন্তার জন্ম দেয়। তারা কাজ করায়। আসলে আমরা যা কিছু করি তার পিছনেই এরা থাকে।

এখন আমাদের কর্তব্য হচ্ছে এটাই দেখা যে এগুলো আমাদের দিয়ে কোন বাড়াবাড়ি না করাতে পারে।

সঠিকভাবে বলতে গেলে আমরা এদের মানুষকে যেভাবে কাজে লাগাই সেইভাবেই কাজে লাগাতে পারি ... আর সেটা আমাদের সাহায্য করে উন্নতির পথে নিয়ে যেতে।

তবে তার আগে প্রথমেই ঠিক করতে হবে নিজেদের জীবনে আমরা কি কি করতে চাই। তাই আসুন, কোন নিশ্চিত উদ্দেশ্য নিয়ে জীবনের পরিকল্পনাকে ছকে নিই–এলোমেলো উদ্দেশ্যবিহীন হলে চলবে না। আমাদের একটা উদ্দেশ্য থাকতেই হবে–থাকা চাই এক উচ্চাঙক্ষা আর নিশানা। আমাদের প্রত্যেকেরই একটা ধারণা আছে। সেটাই আবিষ্কার করতে হবে। পরের কাজ হবে স্বাভাবিক দক্ষতা আছে তাকে যথাসম্ভব কাজে লাগানো। এটাই হবে প্রাথমিক কাজ বাকি সব পরে।

প্রচেষ্টা চালানোর এই প্রকৃষ্ট সময়-পরিকল্পিত, সঠিক প্রচেষ্টা।

আর এটা আসে, কিছুক্ষণ আগে যা বলছিলাম সেই ইচ্ছা বা মন থেকে নয়, বরং আবেগের আর অনুভূতির খেলা থেকেই।

অতএব দেখতে পাচ্ছেন আপনি যা করতে যাচ্ছেন বা করছেন তার জন্য দরকার সঠিক অনুভূতির স্পর্শ।

কল্পনা আমাদের ইচ্ছেমত চালনা করতে পারে দেখা গেছে। অন্যভাবেও কথাটা বলা যায় : কল্পনাই আবেগকে বাঁচিয়ে রাখে। কোন কিছু ঘটতে গেলে বা কোন কিছু ব্যবহারের ফলে বা কাজের ফলে যে ছবি আমাদের মনের পরদায় ফুটে ওঠে সেটা আমাদের মধ্যে অনুভূতির জন্ম দেয়। আর তাই আমাদের কাজে উদ্বুদ্ধ করে।

অতএব ভবিষ্যতের দিকে তাকালে, অবশ্য যতোটা সম্ভব, আমাদের সাহায্য মিলতে পারে। আমরা ভবিষ্যতে কি হতে পারি সে স্বপ্ন সফল হলেই এ বক্তব্য বোঝা যাবে।

এটাই আমাদের মধ্যে জীবনের স্পন্দন জাগিয়ে রাখে। আমাদের আগ্রহী করে তুলে সময় নষ্ট না করে কাজে প্রেরণা দেয়। এটা আমাদের আশা, সাহস আর শক্তি দিতে পারে। দুর্বল চিত্ত না হয়ে এ আমাদের এগিয়ে চলতে সাহায্য করতে পারে। আমরা কিছুটা জীবন্ত তারের মত–কারণ আমরা আবেগের মত বিদ্যুতাড়িত হয়ে উত্তেজিত হতে পারি।

মাঝে মাঝে আমাদের নিজেদের ভুলে যাওয়া প্রায় অসম্ভব হয়ে ওঠে আর অসম্ভব হতে চায় সবচেয়ে বেশি চাপে কাজ করে চলতে।

আমাদের মনের মধ্যে কিছু থাকে। ধরুন, আমরা বলি আমাদের যা করা উচিত সেইভাবে পরিশ্রম করে কাজ করতে পারি না। আমরা বড় তাড়াতাড়ি ক্লান্ত হয়ে পড়ি। আমাদের মন অস্থির হয়। বেশিক্ষণ কোন বিষয়ে মনোনিবেশ করতে পারি না। ভিতরে যে কোন গলদ আছে সেটা পরিষ্কার হতে চায়। এর কারণ হলো দুটো বিপরীতমুখী প্রবাহ, দুটো পরস্পরবিরোধী সংঘাত কাজ করে চলে। এ আমাদের অতীত অভিজ্ঞতার

ফসল। দুটো অন্তর্নিহিত আবেগের ধারা পরস্পরের বিরুদ্ধে কাজ করে যায়। আমরা নিজেদের মধ্যেই বিভক্ত হয়ে পড়ি।

আর ঠিক এই কারণেই যত গণ্ডগোল।

মনস্তত্ত্ববিদরা কি পরামর্শ দিয়ে থাকেন দেখুন। সব সময় আগের ব্যাপার চিন্তা করুন। যতক্ষণ না গোলমালের কারণ জানতে পারছেন চিন্তা করতে থাকুন। কখনই বলতে চাইবেন না : ভুলে যাওয়া যাক। বরং তার বদলে এটা কারও মনে গেঁথে গিয়ে সারা জীবন ধরেই জ্বালাতন করে যাবে। প্রয়োজন হলো সরাসরি এর মুখোমুখি হওয়া। এটা করতে ভয় পাবেন না।

আগাগোড়া দেখে নিন।

দেখে নিন যতোটা খারাপ মনে হয় ততটাই খারাপ কিনা। মনস্তত্ত্ববিদরা বলেন, তাহলে এ আপনাকে আর জ্বালাতন করবে না।

নিজের সমস্ত শক্তি দিয়ে সঠিকভাবে এটা করাই সবচেয়ে ভালো উপায়।

সাফল্যের এটাই হলো অন্যতম গোপন কথা।

.

আট. চাহিদা ও ইচ্ছা

সব কাজ ভালোভাবে শেষ করা উচিত। সাফল্যের অর্থই তাই। মানুষ তাই কাজের মধ্যে নিজেকে সঁপে দেয়। কোন মানুষই অর্ধেক কাজ করে না। সম্পূর্ণ মানুষটিই নিজেকে অনুভব করায়।

আর এরকম করলেই সে একটা শক্তি হয়ে উঠতে পারে, যে জিনিসটি কিছু করিয়ে নির্দিষ্ট সীমায় পৌঁছতে সাহায্য করে।

সাফল্য হলো কাজ।

এটা চিন্তার অতিরিক্ত কিছু। দুশ্চিন্তা ব্যাপারটাই ঠিক লাভবিহীন কাজ। যে সব মানুষ কোন কাজ না করে শুধু চিন্তা করেছে তারা কোনকালেই এ দুনিয়াতে কিছু করতে পারে নি। চিন্তা করা এক জিনিস আর কাজ করা অন্য জিনিস।

মনই সাফল্যের সব কথা নয়।

বিশেষ একটা জিনিসই আমাদের কাজ করায়, আমাদের এগিয়ে নিয়ে যায়। আমরা এক মুহূর্তও থেমে থাকতে পারি না। আমরা সব সময় কিছু না কিছু চাই।

আমরা যা চাই তাই যদি পেতাম তাহলে হাত গুটিয়ে কোন কিছু চিন্তা করারই দরকার হতো না। কিন্তু মজা হলো আমরা যা চাই তার সব পাই না।

এটা হলো সত্য।

আমাদের সারা জীবন ধরে আমরা খালি খাদ্য, পোশাক, আশ্রয়, ক্ষমতা, অভিজ্ঞতা, নিরাপত্তা, পদ, আরাম, নিরবচ্ছিন্ন সুখ, আদর, সম্মান, বন্ধুত্ব, সহানুভূতি, ন্যায়বিচার আর সহ্যশক্তি চাই।

আমরা আমাদের জীবনে পরিপূর্ণতা, সৌন্দর্য আর সত্য যথেষ্ট পরিমাণে কখনই পাই না। যে কোন মানুষের জীবনেই এর চাহিদা প্রবল। এগুলি ছাড়া কোন কাজ বা জীবনই থাকে না। তাই এটা ভেবে দেখুন। আমরা বেঁচে থাকি এই কারণেই যে–আমরা বাঁচতে চাই।

সম্ভবতঃ আপনি বেঁচে থাকা ব্যাপারটা মেনে নিয়েছেন। আপনি পৃথিবীতে এসেছেন। আপনার জন্মে আপনার নিয়ন্ত্রণ নেই। এ পৃথিবীতে আসার সময় কেউই আপনার মতামত চায়নি। আবার ইচ্ছে হলেই নিজেকে আপনি আড়াল করতেও পারেন না।

আসল কথাটা হলো : হা আপনি পারেন।

মনে করুন আচমকা কোন দুঃখ আপনাকে গ্রাস করেছে! আপনি অন্তরে শোকার্ত। জীবনের প্রতি আপনার আর কোন মোহ নেই। এ জীবন ত্যাগ করতে পারলেই বোধ হয় আপনার পক্ষে ভালো হতো।

এ ধরণের মনোবৃত্তির ফল কি হয় জানেন, আপনি যা ভাবছেন তার ঢের আগেই আপনি তলিয়ে যাবেন।

বেঁচে থেকে সঠিক জীবন কাটানোর ইচ্ছাই জীবনের মূল লক্ষ্য। এই চাহিদা আমাদের এগিয়ে নিয়ে চলে।

এই চাহিদা আমাদের দিয়ে যা করায় তা নির্ভর করে আমরা আসলে কি তারই উপর, আমাদের শরীর কি রকম আমাদের বাবা, মা, ঠাকুরদা কি রকম। সক্রেটিস আর পি. স্মিথ, দুজন মানুষ আলাদা আচরণ করেন। অথচ তাদের মধ্যে একই রকম তাড়না কাজ করে চলেছে।

আমাদের কাঠামোয় চাহিদাই বেশির ভাগ জায়গা জুড়ে রয়েছে। এটাই বলটি গড়িয়ে দেয়।

মাঝে মাঝেই আমরা অসোয়াস্তি বোধ করি। আমাদের মনের মধ্যে কিছু রয়েছে। যতক্ষণ না কিছু করছি ততক্ষণ শান্তি নেই আমাদের।

(চাহিদাই আমাদের দিয়ে এটা করাতে চায়)।

আমরা প্রায়ই বলি, যে কোন মূল্যে শান্তি চাই। এটাই করে দেখা যাক।এতে কোনই কাজ হয়। তখন আবার আমরা অন্য কিছু করি। এই ভাবেই চলে। এরপর কখন যেন আমরা একফালি আলো দেখি, তখন মনে হয় এটাই আমরা চাই।

(অবশ্য ঠিক তা নয়। যদি তাই হতো তাহলে চাহিদা কবে মরে শুকিয়ে যেত। অবশ্য কখনই তা হয় না।)।

কামনাই যে কোন কাজের গোড়াপত্তন।

বাজি ধরে বলতে পারা যায় আপনারা সকলেই হয়তো ভাবছেন কাজ হলো এমন একটা বস্তু যা আপনি বা অন্য যে কেউ চোখ দেখতে পায়।

কথাটা খানিকটা সত্যি। শুরুটা কেউই অবশ্য দেখতে পায়নি। এটা এমনই কিছু যা অন্তরের মধ্যে আলোড়িত হতে থাকে। মনস্তত্ববিদদের কাছ থেকে আমরা অনেক কথাই জানতে পারি।

আমাদের দেখতে হবে যে এই চাহিদা যেন একসঙ্গে আকর্ষণ করতে থাকে। মাঝে মাঝে এর মধ্যে সংঘর্ষও লাগে। এর ফলে এরা আমাদের দিয়ে এমন কিছু অদ্ভুত ইচ্ছা করায় যা সত্যিই বিপরীতমুখী।

তাই আপনার কেকটি আপনি খেয়ে ফেলতে পারবেন না। একে সযতে রক্ষ করুন। কথাটা অনেক দিন আগেই আমরা জেনেছি।

কিন্তু আমরা শুধু বুঝতে পারি না অন্যেরা যে ধারণা পছন্দ করে সেটাই আমাদের দুশ্চিন্তায় ফেলে কেন। এটা যখন হয় আমরা সত্যিই অসহায় হয়ে পড়ি।

আমাদের চাহিদার মধ্যে যখন সংঘাত বেধে যায় আমরা কাজ করতে পারি না। আমাদের সবকিছুকে সন্তুষ্ট করতে হয় আর সানন্দে একসঙ্গে কাজ করতে দিতেও হয়। ঠিক তাহলেই আমাদের কাজ আমাদের জন্য ভালো কিছু করে কোথাও পৌঁছে দিতে পারে।

.

নয়. অভ্যাস : গড়ে তোলা ও নষ্ট করা

আপনি আপনার নিজেকে বেশ গুরুত্ব দিয়ে বিচার করতে চলেছেন। সম্ভবতঃ আপনি কিছু কিছু কাজও সুরু করেছেন। কোন কাজকেই কখনও বেশি তাড়াতাড়ি বলে কিছু করতে নেই।

তা সত্ত্বেও আপনি হয়তো বলবেন : ওহ্ হ্যাঁ! ঝামেলা কাকে বলে আমার জানা আছে, আমি নিজেও কম ভুগছি না! কিন্তু কেউ পুরনো অভ্যাস ত্যাগ করতে পারে না। আমি একটা খানায় পড়ে আছি–উঠে আসার ক্ষমতা নেই। চেষ্টা করেও লাভ নেই। ঠিক এই হলো অবস্থা।

কিন্তু মা ভাবছেন ততোটা কিন্তু নয়–অর্থাৎ পুরনো অভ্যাস বদলে নতুন অভ্যাস গড়ে তোলা।

শুধু আপনাকে কাজটা সুরু করতে হবে। কাজকে আপনার কাছে আনতে হবে।

আপনার নিজের সম্বন্ধে আপনাকে আরও জানতে হবে–যে কাজ আপনি করেন সেটা কেন করেন, খেলনাটা কিভাবে কাজ করে। কিভাবে সেটা চলে।

আপনি হয়তো বলবেন আপনার ইচ্ছা নষ্ট হয়ে গেছে। সে ইচ্ছা যেন নড়বড়ে পায়ে ভর রেখে দাঁড়িয়ে আছে।

কিন্তু আমরা আজ জেনেছি শুধু ইচ্ছাতেই কাজটা সম্পন্ন হয় না।

একটা উদাহরণ রাখছি :

একখণ্ড তক্তা যদি মাটির উপর ফেলে রাখা হয় কে না তার উপর দিয়ে হাঁটতে পারে? একটা শিশুও পারবে। কিন্তু ওই তক্তাকেই যদি বিরাট একটা আকাশচুম্বী বাড়ি চল্লিশতলা উঁচুতে রাস্তার উপর শূন্যে ঝুলিয়ে হাঁটতে বলা হয়? একবার হাঁটুন তো! দেখি কি রকম সাহস আপনার! আপনার ইচ্ছাকে জাগ্রত করুন, যেমন খুশি বাজি রাখুন। কিন্তু আপনি একটা পাও রাখতে পারবেন না। আপনি দেখবেন আপনার পা নড়তেই চাইছে না।

আসল ব্যাপার হলো (ডা. কু যা বলেছেন) সে কল্পনাই হলো আসল মালিক।

আপনি কল্পনা করুন যে আপনি দাঁড়িয়ে থাকতে পারছেন না, দেখতে পাবেন আপনার হাঁটু ভেঙে আসছে। ব্যাস! চল্লিশ তলা থেকে প্রপাত ধরণীতলে!

অভ্যাসের বেলাতেও সেই একই কথা।

কোন সময়ে হয়তো আপনি দেখছেন বিভিন্নভাবে নানা কাজ আপনি করতে পারছেন না। আপনি ভাবছেন না কাজটা করতে পারেন।

কিন্তু ভুলে যাবেন না কল্পনাই আসল মালিক–একবার চেষ্টা করে দেখতে পারেন নিজেই।

পরের পৃষ্ঠাগুলোয় অনেক ছোট ছোট পরামর্শ পাবেন যেগুলো নিশ্চয়ই আপনার কাজের বলে মনে হবে।

আর এটাও ঠিক যেসব লোক বারবার ব্যর্থ (যেমন আপনি আমি বা এরকম আরও অনেকেই) তারা দেখবেন আপনাদের কানে বাজতে চাইবে : এখনই সব বদলে ফেলুন! ভাবুন কাণ্ডটি! আকাশটাই যেন ভেঙে পড়তে চলেছে। আপনি এবার বাঁধা পড়েছেন! গ্যালিভারের করার কিছুই নেই–সে হাত পা বন্ধ হয়ে চিৎ হয়ে পড়ে আছে আর পিগমীদের মত অভ্যাসগুলো তার উপর কিলবিল করে বেড়াচ্ছে।

ডঃ কু'র পরামর্শটা একবার দেখুন। যেসব অভ্যাস আপনার একেবারেই পছন্দ নয় সেই সব নোঙরা বাজে অভ্যাস জোর করে হেঁটে ফেলুন।

এরপর আপনার মনে নতুন পথের ছবিটা এঁকে নিয়ে আপনার কাছে যা গ্রহণীয় তাকে চিরকালের জন্য বরণ করে নিন।

এই কষ্টটুকু আপনাকে স্বীকার করতেই হবে।

যে ছবি এঁকেছেন সেটা সারা দিনরাত চোখের সামনে রাখুন, যতদিন না তার প্রতিটি অংশ আপনার একদম মুখস্থ হয়ে যায়।

এই ছবি আপনার জীবনের অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ হয়ে উঠবে। যে কোন সময়ে যে কোন কাজই আপনি করুন সে ছবি আপনার মনে জ্বল জ্বল করতে থাকবে। আপনি দেখতে

পাবেন সব সময় এই নতুন পথ আর আপনার নতুন সত্তা ছাড়া অন্য কিছুই আপনি ভাবতেই পারছেন না। দেখতে পাবেন আপনি যে কাজই করতে যাবেন তাতে আপনার ইচ্ছা কেমন ক্ষুরের মত ধারালো হয়ে উঠেছে। একবার তাই চেষ্টা করুন।

এরপর দেখুন আগের সেই বাজে অভ্যাসগুলো গড়ে ওঠার আগে আপনার অবস্থা কেমন ছিলো। আপনি ছিলেন সুন্দর, নির্মল। আপনার কোন গ্লানি ছিল না। ছিলো না কোন কাঁটাও। হা, তখন আপনি এই রকমই ছিলেন। আর আবার আজও সেই রকমই হতে পারেন আপনি, এবং সেটা চিরকালের জন্য। সব ব্যাপারটা তাই আপনার একান্ত নিজস্ব। এ বিষয়ে কণামাত্র সন্দেহের কোন রকম জায়গা নেই।

পুরনো সেই বাজে অভ্যাসগুলো! এগুলো তো আপনি চেয়েছিলেন। তাই সেগুলো আপনার সব কিছু নষ্ট করতে চাইছিলো। অতি জঘন্য সব জিনিস! উঃ! এ সব ছুঁড়ে ফেলে দিন এবার, ধ্বংস করে দিন। এই সব নোংরা জিনিসকে চিরকালের মত বিসর্জন দিতে পিছ পা হবেন না। যেখানকার জিনিস সেখানেই সেগুলো ফেরত পাঠান।

ব্যাস, আপনি মুক্ত! মনে হচ্ছে যেন হাজার বছর কেটে গেছে।

আপনি যেন রাজা সলোমনের আটকে রাখা একটা দৈত্যকে মুক্তি দিয়েছেন! হ্যাঁ আপনার অসামান্য ক্ষমতা আছে, আপনি পারেন অসাধ্য সাধন করতে।

আপনি আবার মুক্তি পেতে পারেন।

এতক্ষণে আপনার চোখের সামনে একটা ছবি রূপ গ্রহণ করেছে। আপনি চাইছেন সে ছবি বাস্তব হয়ে উঠুক।

এবার চুয়ের কথাই ধরুন। তিনি বলেছেন সব বাতিল করে ভাবুন এই নতুন পথ নতুন সত্তা আপনার পক্ষে ভালো কেন।

এর জীবনীশক্তি কতখানি সেটা অবশ্য নির্ভরশীল আসলে আপনি কি ধরণের মানুষ তারই উপর।

আসল উদ্দেশ্য হলো এই : নিজেকে বিশ্বাস করান যে পরিবর্তন ঘটিয়েছেন সেটা আপনার পক্ষে সন্দেহাতীত ভাবেই সবচেয়ে ভালো।

আর সেই কদর্য অভ্যাস যা ত্যাগ করেছেন তারা যেন আর কোন ভাবেই ফিরে আসার সুযোগ না পায়।

হ্যাঁ, একাজ আপনি পারবেন। চু' তাই বলেছেন, আপনার চেয়ে নিকৃষ্ট মানের মানুষ ও যখন পেরেছে আপনি পারবেন না কেন?

আপনার মধ্যে শক্তি রয়েছে। তার উপর বিশ্বাস রাখুন।

অবচেতন ব্যক্তিত্ব

'প্রত্যেকের যুক্তিবাদী চিন্তার ঠিক নিচেই সম্ভবত ছড়িয়ে আছে অযৌক্তিক অনুভূতির একটা বিরাট এলাকা। এগুলি হলো বিচিত্র কিছু কিছু ব্যক্তিগত মতবাদ আর ধারণা। অদ্ভুত সহজাত চিন্তাশক্তির আর আবেগের বৈচিত্র্য; বিশ্বাস আর আকাঙক্ষা-এর সবটাই সেই মানুষের জীবনের আনন্দ আর নিরানন্দের আলোক ধারায় স্নাত। এই দৈত্যটা বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই ঘুমন্ত অবস্থায় থাকে বা কদাচিত তাকে মনের যুক্তিবাদী ধারণাকে আচমকা প্রভাবিত করতে দেখা যায়। কিন্তু একবার কোন অবস্থা বা ঘটনাকে ব্যক্তিগতভাবে গুরুত্বপূর্ণ হতে দিন, আসল মানুষটিকে একবার স্পর্শ করতে দিন-তাহলে অবাক হয়ে দেখবেন ভিতরের শক্তি কিভাবে সঙ্গে সঙ্গে সাড়া দিতে চায়...

'এর মধ্য থেকেই আসে গঠনমূলক, সৃষ্টিমূলক আর কর্তৃত্বব্যঞ্জনার ভাবধারা। সেই মানুষকেই প্রতিভাবান বলতে পারা যায় যিনি খুব সহজেই অবচেতনায় অবগাহন করে এর মধ্যে কি সম্পদ আছে তা খুঁজে পান-যার অন্তর কোন ভাবেই দলিত বা দমিত হয়ে মূল্যহীন বা বিকৃত হতে চায় না' 'আনমাক্সিং দ্য মাইণ্ড'-ডেভিড সিবেরি

.

এক. হাইপেরিয়ন ও স্যাটার

আপনাদের নিশ্চয়ই সেক্সপীয়রের নাটক হ্যাঁমলেটের কথা মনে আছে?

এটি এক তরুণ যুবরাজ হ্যাঁমলেটের কাহিনী, যে রহস্যজনকভাবে তার পিতাকে হারানোর পর সভয়ে দেখে যে তার মা ভেঙে না পড়ে বরং শোকের সময় কাটার আগেই আবার বিয়ে করে বসে। ব্যাপারটা আরও বহুগুণ খারাপ হয়ে পড়ে যখন দেখা গেল হ্যাঁমলেটের সৎপিতা তার পিতা যতখানি ভালো ছিলেন ততখানিই খারাপ। হ্যাঁমলেট তার মাকে দুজনের ছবি দেখিয়ে সেই কথাই জানিয়ে ছিলো। এটা হাইপেরিয়ন আর স্যাটারের মাঝখানের তফাতেরই মত।

হাইপেরিয়ন ছিলেন সূর্য-দেবতা–আলোকোজ্বল, জীবনদায়ী, স্বাস্থ্য প্রদানকারী সমস্ত ভালো জিনিস দাতা। আর অন্যদিকে স্যাটার হলো পশুর মতই একজন, সকলেরই সে ঘৃণার পাত্র।

আসল কথাটা হলো, এই অবস্থা আমার আর আপনার ক্ষেত্রেও সত্যি। আমরা আমাদের স্বাভাবিক সত্তার উপর উঠে হাইপেরিয়ন হতে পারি।

আমরা জানি আমরা যা প্রকাশ করি তার চেয়ে আমরা ভালো। আমরা আমাদের ভালোর খবর যেমন রাখি তেমনিই রাখি যে আমরা চরমতম মন্দও। স্যাটারের কদর্য দৃষ্টি তার গোপন আলোয় থেকে আমাদের দিতে তাকিয়ে অভ্যস্ত। আমরা দিনের আলোর মতই স্পষ্ট ঐ স্যাটারের শিঙ আর খুব দেখতে পাই (প্রাচীন মতে স্যাটার হলো অর্ধেক মানুষ আর অর্ধেক ছাগ) আমরা আরও জানি আমাদের কিছু বন্ধু অল্প সুযোগেও ঢের ভালো করেছে। আমরা তাই বোধ শক্তির অনুভূতি দিয়ে বুঝি অবস্থাটা এখানে এতই খারাপ যে আবার ভালো আমরা করতে পারছি না।

এমন হওয়ার সত্যিই কোন কারণ নেই। এটা স্যাটারের শয়তানী ছাড়া আর কিছুই না। যে শুধু এই পুষ্পশোভিত কাননকে তার খুরের আঘাতে ছিন্নভিন্ন করে চলেছে। অল্প কথায় সে সবই নষ্ট করে দিচ্ছে। তবে আমরা তাকে তার আসল জায়গাতেই পাঠাব।

দুঃখের কথা হলো আমরা আড়ালে এই স্যাটারকে পছন্দ করি। আমরা জানি সে আমাদের ধ্বংস করে ফেলছে। অথচ আমরা তাকে মন থেকে ছুঁড়ে ফেলে দিতে পারি না।

এ সব ব্যাপারে দীর্ঘমেয়াদী দৃষ্টিতে সব দেখে নিলে আখেরে কাজ দেয়। এ সবের শেষ কোথায়? যখন কেউ তার শেষ সীমায় পৌঁছায় সে বর্তমান পরিস্থিতির ব্যাপারে কি অনুভব করতে চায়?

সে তখন নিজেই দেখতে পারবে এর অর্থ? সব কিছু দেখে নেবার পরেই সে হয়তো বলতে পারে : 'ওঃ সময়ের কি অপচয়!'

তা হলে এ ব্যাপারে আমাদের করণীয় কী? যার বুদ্ধিভ্রংশ ঘটেনি সে কখনই অপচয় আর ক্ষতি সহ্য করবে না, অন্ততঃ পারলে অবশ্যই। সে অবশ্য তার মূল্যবান প্রতিটি মুহূর্তের পূর্ণমূল্যই আশা করতে চাইবে। আপনি বা আমি কিন্তু কখনই আমাদের জীবনকে কোনরকমেই এলোমেলো করে ফেলতে চাইবো না। অপরদিকে, আমরা সব সময়েই নিজেদের বলি : এমন সুযোগ হয়তো আর আসবে না। এ জীবন আনন্দের রাজ্য। আসুন সবাই সেটা উপভোগ করি।

এ পৃথিবীতে বেঁচে থাকাটাই বিরাট একটা কাজ।

তাহলে সে কাজকে গুরুত্ব দিয়ে বিচার করছেন না কেন? একে তাই সূক্ষ্ম কোন কলাশিল্প করে তুলুন না কেন? আপনার সেরা ক্ষমতাই এতে লাগানোর ব্যবস্থা করুন।

জীবন সম্পর্কে একটু ভাবুন। বিশেষ করে আপনার নিজের জীবন সম্বন্ধে একটু ভাবুন। আপনি কি এর পূর্ণমূল্য পাচ্ছেন? তা যদি না পান, তা হলে এ প্রশ্ন অবশ্য করতে পারেন, 'কেন পাচ্ছিনা?'

যখন কোথাও কোন ভুল হয়, আমরা দেখার চেষ্টা করি ভুলটা কোথায় হলো। যে কোন কলকারখানায় যেখানে কাজ হয়–নিজের কাজ জানলে লোকে এটাই জানার চেষ্টা করে।

জীবনে বেঁচে থাকার ক্ষেত্রেও একই কথা। পৃথিবীর সব বড় বড় চিন্তাবিদরা, যেমন–সক্রেটিস, প্লেটো, বুদ্ধ, মহম্মদ আর যীশু, সকলেই এটা করেছেন।

আমাদের তাই নিজেদের জানতেই হবে। রহস্য হলো এটাই। আমাদের নিজেদের কাছে কোন কিছুই গোপন করা চলবে না। আর এটা করলেই আমরা এ ব্যাপারে কিছু করতে পারবো, কাজ ঠিক করে নিতে পারবো, ভালো ভাবে বাঁচতে পেরে লাভের আশা করতে পারবো।

এ রকম হওয়ার অর্থই হলো নেমে আসা–এরই নাম আত্মসমালোচনা। তবে এটা করতেই হবে। আজই তাহলে শুরু করে দিন।

রাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে কয়েকটা মিনিট এইভাবে কাজে লাগালে তার চেয়ে ভালো সময় কাজে লাগানো আর হয় না। আপনাকে ভুলে যেতে হবে আপনি কে? আপনাকে নিজের মধ্য থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। একজন সম্পূর্ণ অপরিচিতের মতই নিজেকে দেখুন। তাই যদি পারেন তাহলে তীব্র আর কঠিন দৃষ্টিতেই নিজেকে একবার দেখুন (বন্ধুত্বের ভাব ত্যাগ করে)। এটা করাই ভালো। নিজেকে কোন রকম খাতির করবেন না।

এটাই হলো নেমে আসা। কাজটা এই চোখেই দেখবেন। সেই স্যাটারের দিকে ভালো করে তাকান। একটু লজ্জিত বোধ করুন যেহেতু এ রকম এক প্রাণী সমাজে বিচরণ করে বেড়াচ্ছে!

আজ আর আপনার জীবনের প্রতিটি রাতেই এরকম করুন। এটা আপনার মনের পক্ষে ভালো। এ আপনার ইচ্ছাশক্তিকে সাহায্য করবে।

এমন অনেকে আছেন যারা নিজেদের কথা লিখে রাখেন...নিজেদের সব কর্দমতা, দুর্বলত, ত্রুটি আর নীচতা।

এতে সাহস বাড়ে, আত্মবিশ্বাস জন্মায়।

এবার তাহলে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হয়ে নিজেকে এই কথাগুলো বলুন : ‘আমি সব কিছু সঠিক করতে চাই। আমি প্রাণপণে সব কিছু বদল করতে চাই।‘

.

দুই. দুটি সত্তা

আমরা আমাদের নিজেদের সত্তাকে চিনি না। আমরা জানি না এই শরীর নামক যন্ত্র, আমাদের সত্তা কাজ করে চলে। তাহলে কি করে জানব একে কেমন করে ব্যবহার করতে হয়? এ ছাড়াও আমরা একে কী করে অন্যদের মতই বা করতে পারব?

এখনও পর্যন্ত যারা এটা করতে জানেন বলে জানিয়েছেন তাদের বক্তব্য হলো এটি কাজ করে আকাঙ্খার বশবর্তী হয়।

তাদের মত হলো এটাই সেই শক্তি যা আমাদের দিয়ে কাজ করিয়ে নেয়। কোন কাজ করার জন্য এই শক্তিই একটা পদ্ধতি বেছে নেয়।

ইচ্ছা বেছে নিতে পারে।

সঠিক পছন্দ, সঠিক আকাঙ্খই হলো আমাদের কাজ। তাই সঠিক আকাক্ষা করতেই শেখান। এটাই হলো মস্ত একটা ধারণা।

কিন্তু আজকের দিনে আমরা জেনেছি বস্তুত ইচ্ছা আমাদের চালনা করে না।

তাহলে একবার যারা এটা জানেন তাদের কথাই মনে করে দেখুন।

যেমন ধরুন প্রচণ্ড মদ্যপানে আসক্তি আর জুয়ার নেশা যাদের আছে তাঁদের কথা। তাঁরা কিছুতেই নিজেদের আয়ত্বে আনতে পারে না তারা অবশ্যই এটা চায় না তবুও।

তবু তাঁদের মধ্যের কোন প্রচণ্ড কিছু প্রায়ই তাদের তাড়িয়ে নিয়ে ফেরে। এই ভাবেই তাদের ইচ্ছাও ছুটন্ত একটা টগবগে ঘোড়ার সামনে হাঁটতে শেখা শিশুর মতই হয়ে পড়ে।

এই প্রচণ্ড কিছু স্বয়ং শয়তানও হতে পারে। অথবা রক্ষাকারী কোন দেবদূত।

এই কিছু জিনিসটা যা আমাদের স্বপ্নেও দেখা দেয় যা আমাদের কাজে উদ্যোগী করে। এটাই আমাদের শাসন করে। এটাই হলো আসল সত্তা।

এটা থেকেই হয়তো মনে হয় মোট দুটি সত্তাই আছে।

এর একটি বেশ সুপরিচিত। আমরা তাদের চিনতে পারি যখন আমরা জাগ্রত থাকি। এই সত্তা যেন নিজের কথা চিন্তা করে।

এ যেন এক আলোকিত নাট্যমঞ্চ। মঞ্চের উপর যেন কিছু অভিনেতা অভিনয় করে চলেছে আর আমরা দর্শক হিসাবে কাছাকাছি রয়েছি।

অন্য সত্তাও কিন্তু সারাক্ষণই কাছে রয়েছে। তবে আমরা সেটা দেখতে পাচ্ছি না। পারবোই বা কেমন করে? আমরা আসলে একটা পুতুল নাচের আসরেই রয়েছি।

অন্য সত্তার কাজ হলো আলো জ্বালানো–সে আলো লাল, নীল সবুজ কত রঙেরই না হতে পারে; তাছাড়াও সে সত্তার কাজ হলো তার টানা, পুতুল নাচানো, দৃশ্য পাল্টানো ইত্যাদি।

এই সত্তা না থাকলে কোন নাচই আর থাকবে না। অতএব এই সত্তাই হলো আসল সত্তা। এই সত্তাকেই শেখানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

এই সত্তা যদি ঠিকঠাক কাজ করে, পুতুল নাচ ঠিক মত চলে। দর্শকরা সবাই একবাক্যে বলবেন, ‘আহা চমৎকার হয়েছে!’

এই সত্তা খুবই তাড়াতাড়ি শিখে নিতে পারে। দুনিয়ায় এরই রয়েছে তীক্ষ্ম এক দৃষ্টি, সে সবই দেখতে পায়, সবই মনে রাখতে পারে, কিছু ভুলে যায় না।

এ সব কিছু বিশ্বাসও করে। আর সে যা বিশ্বাস করে তাই বাস্তব হয়ে ওঠে, ঘটে চলে। আমাদের শরীরে আর মনের অভ্যন্তরে যা ঘটমান তার সব এই সত্তারই কৃত। এই সব কিছুই ঘটে কারণ এই সত্তা বিশ্বাস করে এসবই ঘটতে চলেছে।

ডঃ কু তাই বলেছেন আপনাকে যা করতে হবে তাহলে এই সত্তাকে সব বিশ্বাস করানো। এটা কু বলেছেন তাঁর ‘সেলফ মাষ্টারি থ্র, কনসাস অটো-সাজেশান’ বইটিতে।

এ রকম ব্যাপার আপনার নিজেরই বা অন্য যে কোন একজনের।

এরই নাম হলো প্রভাব। এটাই হলো যাকে আপনার পছন্দ তাকে প্রভাবান্বিত করার সেরা উপায়, সে আপনি নিজেও স্বয়ং হতে পারেন।

এই প্রকৃত সত্তার মাধ্যমে আপনি হতাশা, ক্লান্তি অসহায় ভাবনা আর অনুভূতি প্রকাশ করতে পারেন।

এই প্রকৃত সত্তা আপনাকে দিতে পারে জীবন, স্বাস্থ্য, শক্তি বা যুক্তিগ্রাহ্য যা কিছু আপনি চাইতে পারেন।

তবে আপনি কিছুতেই অন্য সত্তাটিকে ভিতরে প্রবেশ করতে দেবেন না। তাহলেই সব নষ্ট হয়ে যাবে। শুধু অপর সত্তাটিকে ভুলে যান। একেবারে দূরে সরিয়ে রাখুন একে ঘুম পাড়িয়ে রাখুন। এবারে আসল সত্তার সঙ্গে কথা বলুন। তাকে বলে বিশ্বাস করাতে চেষ্টা করুন :

প্রতিটি দিন, প্রতিটি মুহূর্তেই আমি ক্রমশ ভালো, আরও ভালো হয়ে উঠছি।

কথাটা খুব আস্তে আস্তে থেমে থেমে বলুন, সে সময় আর কিছুই ভাববেন না শুধু মনে বিশ্বাস রাখুন।

হ্যাঁ। আজকের দিনে বিশ্বাস পাহাড়কেও গুঁড়িয়ে ফেলতে পারে। ডঃ কু'র অনুশীলনীর মধ্যে আমরা এই অলৌকিক ব্যাপারই ঘটতে দেখি।

.

তিন. প্রকৃত সত্তা

আমরা প্রকৃত যা তার চেয়েও আমরা অনেক বড়।

আমাদের মধ্যে যা সবার সেরা (মাঝে মাঝে অবশ্য সবচেয়ে খারাপও) এমন একটা অংশ যার উপস্থিতি আমরা টের পাই না।

তাসত্ত্বেও তার উপস্থিতি কিন্তু রয়েছেই। এটাই আমাদের দশ ভাগের ন'ভাগ।

আমাদের এমন একটা ধারণা থাকতে পারে যে আমরা আমাদের ইচ্ছে মতই চিন্তা করতে পারি বা অনুভব করতে পারি। যতদূর জানা আছে আমাদের কাজ আমাদের নিজেদের। যতদূর জানি এতে বাইরের কেউ আসেন না।

তাসত্ত্বেও এমন অনেক কিছু আছে যে আমাদের করার কিছুই থাকে না।

আমরা বলি : 'আমরা চাই, তবে অমুক অমুক কাজ করতে পারি না।'

আসলে আমরা দুটো অংশে বিভক্ত হয়ে পড়ি। এক অংশ বলে :

হ্যাঁ, আপনার ওটাই করা উচিত। আবার অন্য অংশ কিন্তু নিজের সম্পর্কে ততটা নিশ্চিত না হওয়ায় সঠিক বলতে চায় না। তার সব মত হলো, সে যেহেতু অনুভব করে যে কাজটি উপযুক্ত নয়, সহজ নয়। ভালো য় বা হয়তো নিরাপদও নয়, এটাই।

আমরা সন্দেহ করতে পারি না এটা সেই অপর সত্তার কাজ।

ঐ সত্তা যেন অন্ধভাবে পর্দার আড়ালে কাজ করে যায়। এটা সারা দিন রাতই কাজ করে চলে, তার বিশ্রাম বলে কোন কিছু নেই।

আমরা অনুভবই করি না সে ওখানে আছে।

তারা যখন কোন বিষয়ে দ্বিমত হতে চায় তখনই আমাদের অনুভূতিতে তাদের অস্তিত্ব ধরা পড়ে। আমরা বুঝি কোথাও ভুল হয়েছে। আমরা তখনই একটু অস্বস্তি আর ইতস্ততঃ বোধ করতে থাকি। কোন কারণ ছাড়াই আমরা মেজাজ খারাপ করেও বসি। বা আমরা অন্য আচরণ করি। আমাদের একটা দুর্বলতা জাগে। আমরা বলি আমরা যোগ্য নই। আমাদের তেমন আনন্দ জাগে না। সব কিছুই আমাদের কাছে বিরাগজনক মনে হয়। আমাদের কেবল মনে হয় সবই আমাদের বিরুদ্ধে। কোন কিছুতেই মন লাগে না। আমাদের কেবল মনে হয় এ জীবনে বেঁচে থাকার কিছু নেই। কোন মানে হয় না। আর এমন একটা ধারণার যখন জন্ম হয় তখন সবই শূন্য হয়ে যায়। আমাদের অনেকেরই বোধ হয় তখন এই জঘন্য সব কিছু শেষ করেও দিতে চাই। এক ডোজ আর্সেনিক, আফিম বা একটা পিস্তলের গুলি-ব্যাস্। এর সবই করাতে থাকে পর্দার আড়ালে সেই অন্য সত্তা। এর সবই তাঁর করা। (তবে আমরা তা জানতে পারি না।)

ডঃ কু এর নামকরণ করেছেন কল্পনা। ডঃ ফ্রয়েড, ডঃ জাং, ড: অ্যাডলএর, রয় শেরউড আর অন্যান্যরা তাকে বলেছেন অচেতন বা অবচেতন।

তাদের বক্তব্য হলো মন হচ্ছে একটা নাট্যমঞ্চ। এ মঞ্চকে আলোকিত করছে। আর সেখানেই নাটক অভিনীত হয়ে চলেছে।

আমাদের আসন থেকে আমরা হাবভাব, কল্পনা, অনুভূতি, ভাবনা বা ভঙ্গী সবকিছুরই নড়াচড়া করতে দেখে চলেছি।

তবে আমরা মঞ্চের বড়জোর একদশমাংশ ভাগ দেখতে পাই। যে অভিনয় আমরা দেখতে পাই তা সম্পূর্ণ অভিনয়ের একটা অংশই মাত্র।

এমন সব অভিনেতা আছে যারা দৃষ্টির আড়ালে, অন্ধকারে আলোর বাইরে থেকে যায়। আসল অভিনয়, যেটা সত্যিকার, অন্ধকারে চোখের আড়ালেই হয়ে চলে। যে অভিনেতাদের আমরা দেখি তারা নিছক ছায়া মাত্র। সব ব্যাপারটা আসলে ঠিক এই রকমই।

আমাদের ওই অবচেতন অংশকে দেখতেই হবে–আর দেখতে হবে আমার নিজেকে, আমাদের পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং প্রতিদিন যাদের দেখি আর প্রভাবিত করতে চাই।

এবার তাই দৃষ্টিমেলে লক্ষ্য রাখুন মঞ্চের উপর কারা যাতায়াত করছে আর অন্ধকারে বিলীন হতে চাইছে।

মাঝে মাঝে আমাদের মনে হয় আমরা যেন অসহায়। আমরা তখন পারিপার্শ্বিকতাকে দোষারোপ করি। আমরা বলি এটাই আমাদের অবচেতন অংশ গড়ে তোলে।

ঠিক। তবে সর্বতোভাবে নয়, পুরোপুরিও নয়। তাহলে আসুন, যতটা পারি আমাদের পারিপার্শ্বিকতাকে ঠিক উন্নত করে তোলার চেষ্টা করি। এই কাজটি শিশুদের আর কাজের শর্তের জন্য একান্ত জরুরী। এর চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হলো, অবশ্য, আমরা কি রকম প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করি। এটা আমাদের ক্ষমতার এলাকার মধ্যেই।

আমরা প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করে আরও ভালো হতে পারি। আমরা এ ছাড়াও আমাদের খরচের কাজেও প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করতে পারি।

একজন ভালো আর খারাপ মানুষের কথাটাই একটু ধরুন। তারা দুজনেই কিন্তু মোটামুটি সমান। যেমন তাদের স্বভাব আর সহজাত মানসিকতার ইত্যাদির ব্যাপারে।

আসুন এবার দেখা যাক যাতে কোন কিছুই অবচেতনে ডুবে না যায় যাতে আমাদের যা প্রতিক্রিয়া হওয়া উচিত তাতে বাধা পড়তে পারে।

.

চার. প্রবণতা ও প্রবণতা কারক

যে মানুষ ঠিকমত চলতে পারে তাকে সঠিক জায়গায় সঠিক মানুষই বলা যায়।

তিনি তার নিজের কাজ জানেন। তিনি নিজের কাজে আনন্দ পান। যেভাবেই হোক কাজ তার ভালো লাগে, কাজও তার সঙ্গে মানিয়ে যায়। তিনি যার কিছু করেন সবই তার যথাসাধ্য করেন।

এটাই হলো প্রবণতা বা ঝোঁক। তিনি তাঁর প্রবণতার পথ ধরে চলেন। আর এই কারণেই তিনি উন্নতি করেন।

আপনিও এই প্রবণতা বাদ দিয়ে উন্নতি করতে পারবেন না। প্রত্যেকেই এটা আগে বা পরে যখনই হোক শিখতে বাধ্য হন। আপনাকেও চলতে হবে এই পথেই। আর

কোনভাবেই আপনার এগুনোর পথ নেই। একবার চেষ্টা করে দেখুন–তাতে শুধু ঝামেলাই বাড়বে।

আপনি অযোগ্য প্রমাণিত হবেন–এটা যেন গোলাকার গর্তে চৌকো গজাল। আপনি হয়তো কাজ করে যাবেন অথচ আনন্দের স্পর্শ টের পাবেন না। ঐ দিকে যার ঝোঁক আছে তার মত দক্ষতায় কাজ সম্পন্নও আপনি করতে পারবেন না। আপনি তাই হয়তো সেটা করবার কোন চেষ্টাই আর করতে চাইবেন না। এর ফলে আপনি উঁচু মানের কোন কাজই করতে পারবেন না। আপনি হয়ে যাবেন হাজার হাজার জনতার একজন মাত্র। আপনি কখনই আর একজন বিখ্যাত মানুষ হওয়ার স্বপ্নও দেখতে পারবেন না (এটাই হলো সাফল্যের আসল অর্থ)।

আপনি নিজেকে আরও ভালোভাবে জানার চেষ্টা করুন।

একবার দেখুন চমৎকারভাবে কি করতে পারেন। আপনি হয়তো কিছু কিছু জিনিস করতে। ভালোবাসেন। যেগুলো করতে কাজ করছেন বলে মনেই হয় না। যেগুলো আপনার কাছে খেলারই মত। এগুলো নোট করে রাখুন।

অল্পবয়স্কদের যদি আপনি দেখাশোনার ভার পেয়ে থাকেন তাহলে তাদের প্রবণতা বা ঝোঁকের দিকে নজর রাখুন, লক্ষ্য করুন তারা মনের দিক থেকে কি করতে চায়।

ঝোঁক বা প্রবণতা হলো এমন কিছু যা আমাদের মনপ্রাণ দিয়ে ভালো না করে কিছুতেই পারি না। আমাদের মধ্যের কিছু, এটা করতে বাধ্য করে আমাদের।

এর সঙ্গে অবশ্য আপনি এই মুহূর্তে যা ভাবছেন তার কোন সম্পর্ক নেই, বা আমরা যা কিছু সাধারণত অভ্যাস বশে ভেবে থাকি।

এই 'কিছু' শুধু আমাদের পতন ঘটায়। আমাদের মনে হয় আমাদের নিজের যেন কোন আকাঙক্ষাই নেই।

আমাদের এক অংশ আমাদের একদিকে টানতে থাকে। আমরা নিশ্চিতভাবেই জানি সেটাই আমাদের পক্ষে ভালো। আমাদের 'মন' সেই দিকেই থাকে।

তবে কাজ করা ব্যাপারটা সম্পূর্ণ অন্য ব্যাপার। এটা ঠিক এই রকম।

ধরুন আমাদের চিন্তার সত্তা যেন একটা বাঁধ তৈরি করতে বা অন্য কিছু গড়ে তোলার চেষ্টা করছে। আমরা কাজে লেগে পড়েছি। কিন্তু দাঁড়ান, ঝামেলা আসছে। প্রচুর জল জমেছে। সামনেই রাস্তা। সাধ্য থাকে বাধা দিনতো দেখি। প্রচণ্ড বেগে বাঁধের উপর সবেগে আছড়ে পড়লো জরস্রোত। সব ভেঙে গুঁড়িয়ে গেলো, কিছুরই আর চিহ্ন পর্যন্ত রইলো না। বাধটা যেন খড়কুটোর মতই ভেসে গেলো। এই বন্যার জোয়ার, সেই অবচেতন চিন্তাহীন সত্তা ঝাঁপিয়ে পড়ে সব কিছু ভাসিয়ে নিয়ে গেল।

না বাড়িয়ে বলতে গেলে সবই এই রকম। বাস্তবে আমরা নিজেদের যা ভাবি আমরা তা নই।

আমরা আসলে শুধু চূড়োটাই দেখতে পাই। হিমশৈলের দশভাগের নয় ভাগই আমাদের দৃষ্টির আড়ালে নিমজ্জিত থাকে। আমাদের ওটা দেখতে পাওয়ার বিন্দুমাত্রও আশা নেই।

যেসব কাজ আমরা না করে পারি না তাদে সম্পর্কে এই রকমই ভাবি।

এটাই আসল সত্তার কাজের ধারা। আমাদের রক্তের মধ্যে এই রকমই আমরা। আপনি কিছুতেই এই সত্তাকে এগিয়ে গিয়ে ভালোভাবে বাঁচতে পারবেন না। একে আষ্টেপৃষ্টে বেঁধে রাখুন–আপনি তবে নিজের সত্তাকে খর্ব করবেন।

দেশের হাসপাতালগুলো রোগীতে ভর্তি–তাদের আসল সত্তাকে যেন হাত পা বদ্ধ অবস্থায় মিশরের মমীর মতই রেখে দেওয়া হয়। তারা হয়ে ওঠে স্নায়ুর রোগী-তাদের জীবনে ভাবের অভাব দেখা দেয়, স্মৃতি শক্তি লোপ পেয়ে তাদের ইচ্ছা শক্তিও লুপ্ত হয়।

এতেই কেবল বোঝা যায় এই অবচেতন সত্তা কি ধরণের ঝামেলা সৃষ্টি করতে পারে জঙ্গলের আড়ালে লুকিয়ে থাকা সত্বেও।

এসব ছাড়াও বোঝা যাবে কি ভাবে জীবনের নানা দমন-পীড়ন কাজে বাধা, চোখরাঙানি ঝামেলা, ক্রোধ আরও অজানা অনেক কিছুই আমরা না ভেঙে পড়া পর্যন্ত বুঝি না আর কেন জানি না।

এতে অবশ্য কখনই বোঝায় না আমাদের যা ইচ্ছা সেটাই কেবল করা, যাতে অস্তিত্বও বিপন্ন হওয়া অস্বাভাবিক নয়।

এটা একেবারেই ঠিক নয়, বরং সম্পূর্ণ অন্য।

আমাদের প্রধানতম কাজ হলো আমাদের মধ্যে সেই ঝোঁক প্রবণতাকে যথাযোগ্য ভাবে চালনা করতে পারি আর খুঁজে পেতে পারি।

এক কাজ করার অনেক পদ্ধতি আছে-এর যে কোনটাই আমাদের ঢের উপকার করতে পারে। এ আমাদের মধ্যের শ্রেষ্ঠত্বকে আবিষ্কার করতে পারে।

মনে রাখবেন আমাদের সহজাত ক্ষমতা সবসময় আমাদের এগিয়ে নিয়ে চলতে চাইছে।

শুধু লক্ষ্য রাখবেন ওই গতিময়তা যেন কোন বিপদের দিকে আমাদের কখনই ঠেলে না দেয়। লক্ষ্য রাখা চাই এটি যেন সঠিক ভাবে ঠিক পথে চালককে ঘুরিয়ে নিয়ে যায়, সঠিক পথ খুঁজে পায়।

একে তাই সঠিক পথ নির্দেশ করুন।

আমাদের জীবনের শ্রেষ্ঠতম উদ্দেশ্যই হলো এই সহজাত ক্ষমতাকে ঠিক পথে কাজ করতে নিয়োজিত করা।

.

পাঁচ. স্বয়ংক্রিয় অভিভাবন

আপনার সম্ভবত ধারণা জন্মেছে সাফল্য আসে কেবল অপরকে প্রভাবিত করার ফলে। ধারণাটা ভালোই। এটা থাকলে আপনাকে তা হয়তো বহুদূরেই নিয়ে যাবে। তবে এর

চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ কিছু আছে। আর সেটা হলো নিজেকে কিভাবে প্রভাবিত করতে হয়। মনে রাখবেন সাফল্য লাভ করার সবসেরা পথই হলো–তার যোগ্য হওয়া।

আপনার নিজস্ব সত্বা আপনাকে যোগ্য বা অযোগ্য করে তুলতে পারে। আপনি আগামী কাল কি হবেন সেটা নির্ভর করছে ঠিক এই মুহূর্তে আপনি কি ধরণের। এর প্রতিবিম্বেই সৃষ্টি হয় কারণ। আপনি যদি জটিলতার সমাধান করতে পারেন তাহলে দেখতে পাবেন কোন ফলাফল নিজে থেকেই আসে না–এটা আলাদা কিছু নয়। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে আপনি দেখতে পাবেন ফলাফল বিশেষ কোন কারণেই অন্য ভাবে রূপ পরিগ্রহণ করেছে।

এখন, নিজের সত্বার এমন সব অংশ আছে যাকে আপনি সহজে প্রভাবিত করতে পারেন না। প্রাণপণে চেষ্টা করে দেখুন, এগুলো আপনার হাতের বাইরে। একটা উদাহরণ দিচ্ছি :

ধরুন, আপনার হৃৎপিণ্ডের শব্দ...ভুলে যাওয়ার ব্যাপার...শারীরিক আর মানসিক ক্ষত নিরাময় হওয়া। এগুলো আপনা থেকেই হতে থাকে, আপনি এসব নিয়ে কিছু ভাবুন আর না ভাবুন। চিন্তায় আচ্ছন্ন হলে, সাধারণতঃ এগুলো তাড়াতাড়ি হয় না...বা আরও ধীর করেও ফেলতে পারে না। এগুলো নিছক ধারাবাহিক ভাবেই হয়ে চলে এই যা।

অবশ্য এমন অনেক কাজ আছে যেগুলোর ব্যাপারে আপনি নিঃসন্দেহে প্রভু। সেগুলো কখনই ঘটতে পারে না আপনার যদি ইচ্ছা না থাকে, আপনি যদি আপনার ইচ্ছাকে কাজে লাগান তাহলে কিছুতেই তা ঘটতে পারে না। যেমন আপনি ইচ্ছেমত সময়ে

উঠতে পারেন বা দেরীও করতে পারেন–এসবই আপনার জ্ঞাতসারেই ঘটে। আপনি ওষুধটা খেতে পারেন বা না খেয়ে ফেলেও রাখতে পারেন। এসব কাজে আপনি স্বাধীন। আপনি যেকোন দুটো ব্যাপারে একটিকে বেছে নিতে পারেন। এ ব্যাপারেও আপনি স্বাধীন। আপনি এই সব কাজে আপনার সত্বাকে প্রভাবিত করতে পারেন।

এসব ছাড়াও তারও সব বিষয় আছে যার কিছু স্বয়ং ঘটমান আর কিছু অংশ ইচ্ছার বশবর্তী। যেমন ধরা যায় শ্বাস-প্রশ্বাস নেয়া বা ফেলা। আবার ধরুন, দাড়িকামানোর সময় অন্য কিছু চিন্তা করে চলা। কোন মানুষ সম্পর্কে, কাজ বা ঘটনা সম্পর্কেও আপনি চিন্তা করেন। এটার অর্থ আপনার মন কাজ করে চলেছে। কিন্তু আপনি আপনার সত্ত্বাকে কাজে উদ্বুদ্ধ করেন নি। এইসব ঘটনা আপনা আপনিই হয়ে চলে বলতে পারেন হয়তো। তাসত্ত্বেও, আপনার যদি ইচ্ছা হয় আপনার ইচ্ছাকে কাজে লাগিয়ে হাঁফ ছাড়তে পারেন, দাড়ি কামানোতেই মন দিতে-তখন সব কিছুতেই আপনি দূরে ঠেলে রাখতে পারেন।

অবশ্য, প্রত্যেকেই জানেন আমরা স্বভাবতই শরীর আর মনে টগবগ করে অহরহ চলি। এই দুটিই সম্পূর্ণভাবে আলাদা।

তাসত্ত্বেও এগুলো আপনার আর আমার মধ্যেই আছে–আছে আমাদের সকলেরই মধ্যে। এই দুটো বিপরীত মেরু পাশাপাশিই রয়ে গেছে কাঁধে কাঁধ লাগিয়ে। তারা কিন্তু আপাতদৃষ্টিতে আদৌ আলাদা কোন চরিত্র নিয়ে নেই। তারা ঠিক একজন ব্যক্তিত্বেরই জন্ম দেয়। তাদের নিজস্ব এক কার্যধারাও রয়ে গেছে।

আমাদের যেভাবেই হোক–যতখানি আমরা সুস্থ থাকি তারা আমাদের টেনে রাখতে চায়।

আসল কথাটা হলো : আমরা নিজেরা যতক্ষণ পর্যন্ত আমরা যা সেই অবস্থায় থাকি আমাদের মন স্বইচ্ছায় কিছু করতে পারে না, পারে না আমাদের এই দেহও। তারা একসঙ্গে গ্রথিত থাকে। যে ভাবেই হোক দেহকে মনের সঙ্গে অনেকটাই কাজ করে যেতে হয়–আপনি যা কল্পনায় ভাবতে পারেন তার চেয়ে ঢের বেশি।

অতএব শরীর অসুস্থ হলে, সে মনকেও অসুস্থ করে তুলতে পারে (একবার অসুস্থ মানুষের মনোভাবের কথা ভাবুন)।

বা, অন্যদিক থেকে দেখলে : মন যখন ঠিক থাকে না সে শরীর খারাপ করে দেয়। যেমন আপনি যখন চিন্তিত হন, বা ভয় পান বা অসুখী থাকেন, তখন শরীর ঠিক আছে মনে হয় না। মাঝে মাঝেই আপনার খিদে থাকে না। আপনি কঠিন পরিশ্রম করতে পারেন না, ইত্যাদি।

আমাদের ইচ্ছাশক্তিকে কাজে লাগিয়ে আমরা মনকে প্রভাবিত করতে পারি, সেই ভাবেই আবার পারি দেহকেও।

এটাই হলো আমাদের সত্বাকে সাফল্যের জন্য সরাসরি রূপ দান করতে চাওয়া। মাঝে মাঝে একাজ দুনিয়ায় সবচেয়ে কঠিন কাজ বলেই মনে হয়। বন্যঘোড়া আর দৈত্য-আবেগ আর সুপ্ত ক্ষমতা যেন এই রকমই–এবং তাই তারা প্রায়ই ইচ্ছাশক্তির পক্ষে অত্যন্ত উত্তপ্ত হয়ে তাকে ছিঁড়ে টুকরো টুকরো করে ফেলতে পারে। ইচ্ছা হল অনেকটা ছেঁড়া বস্ত্রের মত। এর কোন দামই যেন নেই। সত্যিই কি তাই?

অবশ্য এই রকম অবস্থায় নিজের সত্বাকে প্রভাবিত করার একটা পথও আছে। সত্বার একটা অংশ যার শতকরা সবটাই স্বয়ংক্রিয় নয়–তাসত্ত্বেও সে সম্পূর্ণভাবে ইচ্ছার উপর নির্ভরশীল নয়।

এই অংশ সম্বন্ধে ডঃ কু অনেকখানিই বের করতে সক্ষম হয়েছেন। এ সম্বন্ধে আমাদের কিছু ভাবনার নেই। আমরা যদি চাই এ সম্পর্কে আমাদের সচেতন না হলেও চলবে। আপনি একে ইচ্ছে করলে অচেতন বা অবচেতন বলতে পারেন।

মনের মধ্যে প্রবেশ করার এটাই হলো খোলা পথ। এইভাবেই আমরা অনেক বদল করতে পারি, তাকে সারিয়ে তুলতে পারি। শক্তিশালী করতে পারি।

তাই বলতে গেলে মন আর দেহের মধ্যে একটা বোঝাঁপড়া আছে–আর সেটা করার পথ হলো অবচেতন সত্বার মধ্য দিয়ে মনের মধ্যে পৌঁছে শরীরকে প্রভাবিত করে নতুন সুস্বাস্থ্য আর শক্তি ফিরে পেতে পারি।

অবশ্য ডঃ কু'র নিজস্ব পরামর্শে যে সবই নিরাময় হতে পারে সেকথা বলতে চাওয়া খুবই বেশি বলা হবে।

এটি মনে যে পরিবর্তন আনে তাহলে আমরা যেভাবে লোকজন, জিনিস বা ঘটমান কিছুর দিতে তাকাই সেই ভাবেই। এ মনের মধ্যে বা মন থেকে যেসব শর্ত বা কারণ সরাসরি জেগে ওঠে তাদের হাত থেকে আমাদের মুক্ত করতে পারে। আর যার উদাহরণ হিসেবে কল্পনার ক্ষেত্রে যেমন করার থাকতে পারে।

আত্ম-অভিভাবন বা নিজস্ব-অভিভাবন বা পরামর্শ হীনমন্যতা বা ভয়ের মত ব্যাপার বিশেষ করে স্নায়ু, দুশ্চিন্তা, চিন্তা ইত্যাদির উপস্থিতিতে দূর করে দিতে পারে। এগুলো আসলে মানসিক অবস্থা।

এই আত্ম অভিভাবনের সহায়তায় আপনি যন্ত্রণাবোধের হাত থেকে নিষ্কৃতি লাভ করতে পারেন, এটাই শেষ পর্যন্ত মনে দেখা দেয়।

কিন্তু–আর এটা মনে রাখা অত্যন্ত জরুরী–দাঁতের যন্ত্রণাকে যদি গ্রাহ্য না করা হয় আর এইভাবেই তা দূর করাও যায় সেটা কিন্তু ঐ পচা দাঁতকে নষ্ট করে ফেলতে পারে না।

ঠিক এইভাবেই ডঃ কু'র পদ্ধতিও মানসিক পক্ষাঘাতের হাত থেকেও তার কষ্ট দূর করতে পারে। কিন্তু এটা কখনই শুকিয়ে যাওয়া বা মৃত শিকড়সম স্নায়ুগুলোকে কিছুতেই নতুন জীবন দিতে পারে।, কারণ এ রোগ অতি সংক্রামক।

এবার আসুন, ডঃ কু'র পদ্ধতিটা কেমন দেখে নিই।

বারবার অবচেতন সত্বার সঙ্গে কথা বলতে থাকুন। সবচেয়ে ভালো সময় হলো রাত্রিবেলা যখন আপনার জাগ্রতভাব ক্রমে বিলীন হতে চায় আর তার স্থান গ্রহণ করে গোপন দরজা দিয়ে প্রবেশ করে অবচেতন সত্বা। এই সত্বাকে জানিয়ে দিন আপনি কি হতে চান বা করতে চান। বেশ আত্মবিশ্বাস নিয়ে কথা বলুন। একদম সঠিক থাকুন। তবে অপ্রাসঙ্গিক বা অসম্ভব কিছু বলবেন না। কথাগুলো যেন বেশ পরিষ্কার আর দ্রুর করে বলা হয়, আর বারবার বলবেন। অনেক চিকিৎসক বিশ্বাস করেন শুধু কথাগুলো ঠোঁট নেড়ে বলতে চাওয়াই যথেষ্ট-শব্দ করে উচ্চারণ করার দরকার হয় না।

একটা উদাহরণ হিসেবে আজ রাতেই ডাঃ কু'র পদ্ধতি প্রয়োগে করে বসুন না : 'আমি এবার আবার কাজে মনোযোগে দেব। সব মনপ্রাণ নিয়োজিত করবো, এর মাঝখানে অনেন্দ আর সুখ খুঁজে নেব।'

প্রত্যেক সফল মানুষই এইভাবে কাজ করে থাকেন। তাহলে আপনি কেন করবেন না? আজই তবে শুরু করে দিন।

.

ছয়. পুরনোর বদলে নতুন সত্তা

আপনি হয়তো ভাবছেন : এই সাফল্যের বিষয় নিয়ে এত আলোচনা কেন? আমি এত বয়স পার হয়ে এসেছি। আমি ক্রমেই অতলে নামতে চলেছি। রাতারাতি পুরনো এই খোলসা বদলে ফেলা অসম্ভব। এটা কখনই করা যায় না। নতুন অভ্যাস গড়ে তোলার মত এখন আর এসময়কে বেছে নেওয়া যায় না।

এরকম একটা ধারণা সত্যিই মারাত্মক একটা বিষয়।

লক্ষ লক্ষ স্ত্রী পুরুষকে এটাই আর এগিয়ে চলতে দিচ্ছে না। ধারণাটা হলো বয়স হয়ে গেলে আর কেউই নতুন করে কিছু শিখতে পারে না। এমন একটা ধারণা যে মাত্র পঁয়ত্রিশ বছরে পা রাখলেই যে কোন মানুষ একদম শীতল, পাথরে পরিণত হয়ে যায় আর কোনভাবেই তাকে গলিয়ে নতুন রূপদান করা যায় না।

আসলে, আমাদের প্রতিদিনের জীবনে এর বিপরীতটাই কিন্তু ঘটে চলেছে।

আপনি নিজেই হয়তো বহু মানুষের কথা জানেন বা তাদের বিষয়ে পড়ে থাকবেন যে তারা কেমনভাবে উন্নতি করে চলেছেন। শিখরে উঠছেন তাদের সারা জীবন ধরেই। তারা কোনদিনই ভাবেননি একাজ পারবেন না। তারা কখনই বলেন কি নতুন কোন কিছু ভাবতে বা নতুন আদর্শ গড়তে, নতুন ধ্যানধারণা তৈরি করতে বা পুরনো সত্বা বদল করে নতুন সত্তা তারা আর গড়তে পারবেন না।

এই কারণেই আজকের মনস্তত্বিবিদরা কখনই বিশ্বাস করেন না যে কেউ বদলে যাওয়ার ক্ষমতা ত্যাগ করতে পারে।

কেউ যখন বলে; মানুষের মন একটু একটু করে মরচে ধরে শক্ত, অথর্ব হয়ে পড়ে, আর সেটা জীবনের একটা বিশেষ সময়েই হয়।

'একদম বাজে কথা!' মনস্তাত্বিকরা প্রতিবাদ করে বলবেন।

তারা কোনসময়েই আমরা যাকে অভ্যাস বলি তার দিকে চোখ বন্ধ করে থাকেন না। তারা জানেন যে অভ্যাসই সব জিনিসকে সহজ করে তোলে। এদের নিয়েই আমরা কোন ঝামেলা ছাড়া চলতে পারি। আসলে এদের ছাড়া আমরা চলতেই পারতাম না।

আপনার নিজেকে একবার অভ্যাস বাদ দিয়ে কল্পনা করে নিন তো! মনে করুন, আপনি কোন বিষয় মনে করতে পারছেন না আর প্রতিটি ছোটখাটো কাজ করার সময় মনস্থির করতে হচ্ছে। এরকম হলে আপনি কিছুতেই আর কোন কাজই করে উঠতে পারবেন

না। আপনি ছোটখাটো বিষয়ে এতই ব্যস্ত থাকবেন যে বড় বা দরকারী কাজ করার আর কোন সুযোগই পাবেন না।

অভ্যাস দারুণ দরকারী জিনিস। এটা জীবনকে সহজ করে তোলে। তাছাড়াও দ্বিগুণ কাজ করে। অভ্যাসের মজাই হলো এই।

এই অভ্যাসই মানুষের মধ্যে মনে রাখার কাজটা করে চলে। এ ছাড়া আমরা কোন কিছুই শিখতে পারতাম না, নিজেদের শেখাতেও পারতাম না।

অভ্যাস বুদ্ধিমত্তার চিহ্ন, একথা বিশ্বাস করুন আর না করুন। এটা কোন রকম অচিন্তার অন্ধ কোন কিছু না।

জ্ঞানতঃ কোন অভ্যাস ত্যাগ করা বা গড়ে তোলা ব্যাপারটা একটা বিরাট কিছু।

এর অর্থ হলো কোন কিছু হয়তো বদলে যেতে পারে। আমরা ভীত নই। আমরা হারিয়ে যাই না। আমরা বেঁচে থাকতে পারি কেননা আমরাও তো বদলে যেতে পারি।

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আমরা বদলে যেতে পারি। আমরা নতুন নতুন অভ্যাসও গড়ে তুলতে পারি।

এই অভ্যাস তৈরি করা বা ছেড়ে দেওয়ার শক্তি ছাড়া জীবন হয়তো শেষ হয়ে যেতে পারতো বহুঁকাল আগেই। সত্যিই কি অসহায় এই জীবন।

অতএব আপনি দেখছেন অভ্যাস এক ধরণের মনে রাখার ব্যাপার। এই ভাবে আপনার শিরা উপশিরা, স্নায়ু আর মস্তিষ্ক কাজ করে। কত দ্রুতই না এরা শিখেও নেয়।

প্রথম এবার কিছু করার চেষ্টা করুন। কাজটা অবশ্য সহজ হবে না। তাই আবার চেষ্টা করুন। এটা তেমন কঠিন নয়। কোন কিছু না ভেবে আপনি অচিরেই করতে পারবেন। আপনার মস্তিষ্কের নিচের স্তর কাজটা করা সুরু করেছে।

অভ্যাস কিন্তু অচিরেই একটা কদর্যতায় পরিণত হতে পারে। এ হয়তো আপনার উপর কর্তৃত্ব করতে চেয়ে আপনাকে চালনাও করতে পারে। অভ্যাস যতক্ষণ থাকবে আপনার নিজস্ব ইচ্ছা বলে কিছু থাকবে না। এমন একটা ধারণা অবশ্যই তেমন সুখবর নয় কিছুতেই।

মনে রাখা দরকার অভ্যাস একটা ভালো দান বটে তবে অত্যন্ত খারাপ প্রভু। তাই এর জায়গাতেই একে রেখে দিন। অভ্যাসকে শেষ করতে দিন। যে কোন মূল্যেই হোক আপনাকেই প্রভুত্ব করতে হবে।

আর এই কারণেই তাই আপনি করবেন যখন বলবেন : 'না, এখন বদল করার পক্ষে বড় দেরী হয়ে গেছে।'

এর কারণ কি জানেন? আপনি অভ্যাসকে বড় বেশি সুযোগ দিচ্ছেন। আপনি ভুলে গেছেন আসল প্রভু কে। আসলে আপনি নিজেকে বুদ্ধিহীন করে তুলছেন।

এসবের অর্থই হলো আপনার মস্তিষ্কের নিম্নস্তর বড় বেশি কাজ করতে সুরু করেছে আর এর সঙ্গে উপরের স্তর একেবারেই কিছু করছে না।

তাসত্বেও কিন্তু মস্তিষ্কের উপরের অংশই আসল প্রভু।

এই উপরের মস্তিষ্ক ছাড়া আমাদের অভ্যাস থাকা সম্ভব নয়। আমরা শিখতেও পারবো না (অভ্যাস গড়ে ওঠার ব্যাপারটাও তাই)-আর এটা সম্ভব হতো না উপরের মস্তিষ্কের অংশ না থাকলে (এটাই বুদ্ধিমত্তা)।

এর মূল বক্তব্য তাহলে কি?

নিম্ন মস্তিষ্ককে ক্ষমতা দান করলে আখেরে লাভ হয় না। এর ফলে এটা নড়েচড়ে কাজ করার শক্তি নষ্ট করে দেয়। অতএব আসুন আমরা উপরের মস্তিষ্কই কাজে লাগাই। এর সাহায্যে আমরা আরও ভালো করে আরও দ্রুত কাজ সমাধা করতে পারি! আমরা কোন কিছু নতুন আর আশ্চর্যজনক কিছুতে বদলে যেতে পারি!

আগেকার পুরনো বাজে অভ্যাস দূর হোক। নতুন আর কাজের অভ্যাসই তবে আসুক। এই ভাবেই সৃষ্টির আদি থেকে জীবন এগিয়ে চলেছে। এই কারণেই জীবন সফল হয়েছে। সাফল্যের এটাই হলো অন্যতম বিরাট একটি নিয়ম-অভ্যাসের ধারাবাহিক মৃঙ্খল গড়া আর ভেঙে ফেলার শক্তি।

যে সব জিনিস ভাগ্য নিয়ন্ত্রণ করে–

১। ”বিশ্বে আমাদের নিজেদের জায়গা আমাদের জন্য অংশত গড়ে তোলা হয়।”

২। ”এই পৃথিবীতে আমাদের স্থান নির্ণয়ের ব্যাপারে অন্যেরও কিছু বক্তব্য থাকে–অবশ্য বিশেষ কিছুদূর পর্যন্তই।”

৩। ”এই পৃথিবীতে বাস্তব অবস্থা আমাদের স্থান নিয়ন্ত্রণ করে–তবে সম্পূর্ণ নয়।”

৪। ”এই বিশ্বে আমাদের স্থান নির্বাচনে মাঝে মাঝে ভাগ্যের ভূমিকা থাকে।”

৫। ”আপনি নিজেই পৃথিবীতে নিজের স্থান নির্ণয় করেন–প্রায় সম্পূর্ণভাবেই।”–স্মরণশক্তি বৃদ্ধির প্রণালী আবিষ্কারক–ডব্লিউ জে. এনেভার

.

এক. পারা ও না পারা

আমার মনে হয় সকলেই বোধহয় কাগজে ইনোর বিজ্ঞাপন দেখে থাকবেন। এগুলো মোটামুটি শ্রীযুক্ত পারেন (যিনি ইনোজ খেয়ে থাকেন) আর শ্রীযুক্ত পারেন না'র (যিনি ইনোজ খান না) সম্পর্কে।

এই দুই ভদ্রলোককেই বেশ মজার মানুষ মনে হয়, তবে তাদের সম্বন্ধে অনেক কিছুই জানার আছে।

দুজনেই লাইনে থেকে শুরু করেন। একজন নিশ্চয়ই প্রথম হবেন আর বাকিজনকে কোথাও খুঁজেই পাওয়া যাবে না। শ্রীযুক্ত পারেন অবশ্যই জিতবেন। আর শ্রীযুক্ত পারেন না নির্ঘাৎ ব্যর্থ।

এখন কথা হলো আপনি এঁদের মধ্যে কার মত? আপনি শ্রীযুক্ত পারেনের মত বেশ হাসিখুশি? না, আপনি শ্রীযুক্ত পারেন না'র মত সবসময় এলোমেলো, সফল হওয়ার সম্ভাবনাই যার নেই?

এর সবই আপনার উপরে নির্ভর করছে।

এবার তাই ওই দুজন, অর্থাৎ শ্রীযুক্ত পারেন আর পারেন না'কে পাশাপাশি রেখে তুলনা করে দেখুন। এটা কোথাও যেতে হলে কোন রাস্তায় যাবেন সেটা বেছে নেবার মতই।

আসলে শ্রীযুক্ত পারেন আর পারেন না'র মধ্যে তফাৎ হলো এই রকম :

শ্রীযুক্ত পারেন (মনে মনে) বলেন : 'একাজ আমি পারবো...অন্য গুলোও পারবো...।' শ্রীযুক্ত পারেন না'র মুখ গম্ভীর, হতাশায় ভরা। তিনি (মনে মনে) বলেন : 'একাজ পারবো না। এ আমার ক্ষমতার বাইরে। জীবনে এটা ভালোবাসিনি। ছেড়ে দেওয়াই ভালো।'

আশ্চর্য ব্যাপার হলো শ্রীযুক্ত পারেন কাজটি করতে পারেন, চেষ্টাও করেন। অন্যদিকে শ্রীযুক্ত পারেন সহজ কাজও পারে না, এমন কি চেষ্টাও করেন না। দুঃখের কথাটাই হলো এই।

আসুন, এখনই মনস্থির করে ফেলুন যে আপনি ওই শ্রীযুক্ত পারেন হবেন।

কোন কাজ করতে গিয়ে প্রথমেই নিজেকে বলুন : 'কাজটা আমি পারবো। নিশ্চয়ই পারবো।' বেশ মনোযোগ দিয়েই কথাটা বারবার বলুন। এ হলে যে কোন বাধার সামনে দাঁড়াতে পারবেন। নিজের মনে বিশ্বাস রাখুন, নিশ্চয়ই পারবেন। কাজ করতে গিয়ে মনে আনন্দ পাবেন এতে। আপনার জীবন এতে সজীব হয়ে উঠবে, দেখতে পাবেন কাজটা প্রায় অর্ধেক সময়েই করে ফেলতে পারেন।

যখন কোন ব্যাপারে কোথাও ব্যথা বেদনার সামনে পড়তে হয় শ্রীযুক্ত পারেন হাসিমুখেই তার মোকাবিলা করেন, 'হ্যাঁ যন্ত্রণা হচ্ছে বটে তবে সহ্য করতে পারছি।' কাথাটা তার নিজের মনেই খেলে যায়। শ্রীযুক্ত পারেন না সম্ভবত মনস্থিরই করতে পারেন না। দাঁতের ডাক্তার তাকে সেরা জ্ঞান হারানোর ওষুধ দিলেও শ্রীযুক্ত পারেন না দাঁত তোলাতে চান না।

দুজনের মধ্যে শ্রীপারেন নাই বেশি ভুগে থাকেন। শ্রীযুক্ত পারেন দেখিয়ে দিয়েছেন তিনি তীব্র যন্ত্রণাও সহ্য করতে পারেন। ব্যথার কোন বোধই তার নেই। তার মন সেটা জানতে দেয় না।

অবশ্য ভাববেন না এভাবে আপনার দাঁতের ডাক্তারকে সরিয়ে রাখতে পারেন। এটাও সত্য যে আপনি যন্ত্রণা টের পাবেন না। তবে এটুকুই সব। দাঁতের ওই যন্ত্রণা পচা দাঁতের জন্যই রয়ে গেছে। পৃথিবীর সব রকম ভাবনাও এটা সারিয়ে তুলতে পারবে না!

তবে যাই হোক, ভাবনার মধ্যে কিছু একটা আছে! একটা সেনাবাহিনী অনেক ভালো লড়াই করতে পারে যখন প্রতিটি মায়ের সন্তানই বলে : বাজি রাখতে পারেন শত্রুদের গুঁড়িয়ে দিতে পারবো!

যে ব্যক্তি বলেন, আমি পারি (মনের থেকেই) তিনি দক্ষ মানুষ, শতকরা নব্বই ভাগ জয়ই তার মুঠোর মধ্যে। তাই আমি পারি' কথাটা আসে 'আমি করব' কথাটার ঢের আগে।

এ ধরণের চিন্তার সুবিধা হলো, এ আপনাকে আপনি সত্যিই যা চিন্তা করতে বা অনুভব করতে চান তাই করতে সাহায্য করে। আপনি যা চান না (যেমন, চিন্তা, অনুভুতি, ভয়, দুশ্চিন্তা, ভাবনা ইত্যাদি) আপনি মন থেকে দূরে সরিয়ে রাখতে পারেন। আপনি এরকম করার মধ্য দিয়ে সহজেই বহু ঘন্টা, দিন, মাস, বছর, এমন কি সারা জীবনই যন্ত্রণাবোধের থেকে সরিয়ে রাখতে পারেন। আপনি তাই বিছানায় অসংখ্যবার নিদ্রাহীন যন্ত্রণাকাতর ছটফটানি থেকে রেহাই পেতে পারেন। তাই এইভাবে আপনার স্নায়ুকে রেহাই দিতে পারেন, শক্তির অপব্যয় রোধও করতে পারেন।

আসলে আপনি কর্তৃত্ব করতে পারেন দৃঢ়তার সঙ্গে, যদি বিশ্বাস করেন যে আপনি পারবেন।

.

দুই. আত্মবিশ্বাস

জীবনের প্রতিটি দিনেই আমরা শুনতে অভ্যস্ত এই কথাগুলো : কঠিন পরিশ্রমই হলো আসল রহস্য। আর কোন পথ নেই। কঠিন পরিশ্রমী মানুষকে কেউ সফল হওয়া থেকে ঠেকিয়ে রাখতে পারে না!

কথাটা আমরাও স্বীকার করি–তবে পুরোপুরি নয়।

আসলে আমরা লক্ষ লক্ষ জ্বরাগ্রস্ত মানুষের কথাই ভাবতে চাই যারা দূরে ছিটকে যায় অথচ কোথাও পৌঁছুতে পারে না। তারা পশ্চাৎপট তৈরি করে আর তাদের মধ্যে সামান্য কয়েকজন কেবল মঞ্চে পাদপ্রদীপের সামনে আসতে পারে।

এই সব মানুষের বেলায় অস্বাভাবিক কি থাকে? অর্থাৎ যাঁরা আলোয় এসে দাঁড়ান? বাকিরা যেখানে পারেন না তারা পারেন কিভাবে? অন্যদের সঙ্গে তাদের তফাৎ কোথায়?

আমরা এই ধরণের বহু প্রথম সারির মানুষের পরিচয় জানি। তাদের মধ্যে রয়েছেন শক্ত ধাতের ব্যবসায়ী, সংবাদপত্র জগতের মানুষ, ধর্মযাজক, শেয়ার মার্কেটের মহারথীরা, সেনা আর নৌবাহিনীর মানুষ ইত্যাদি। অথচ তাদের মধ্যে মিল প্রায় চোখেই পড়ে না– তাদের মধ্যে স্কুল শিক্ষা, শিক্ষণ ব্যবস্থা, আপাত আবরণ, দৈনন্দিন কাজকর্ম কোনটাতেই মিল খুঁজে পাওয়া দুষ্কর।

তাসত্বেও প্রথম সারির মানুষ হিসেবে তাঁরা বিশিষ্ট হয়ে উঠেছেন-একই ধরণের স্ত্রী পুরুষ। তাঁদের মধ্যে এমন কিছু আছে যা অন্যদের মধ্যে নেই। এটাকে ‘চালনাশক্তি’, ‘উদ্যম’, ‘প্রতিভা’, ‘ব্যক্তিত্ব’ যা খুশি বলতে পারেন। এটা আমার, আপনার বা অন্য যে কোন মানুষেরই জীবন গড়ে তোলার কাজে একান্ত অপরিহার্য। এ ছাড়া আমরা লক্ষ লক্ষ

মানুষের মধ্যে আমরা কেউই নই, অতি সাধারণ জনগণ মাত্র। এরই সাহায্যে আমরা এগিয়ে চলি, লড়াই করি, ধাক্কা মারতে চাই, আমরা যা চাই তাই শেষ অবধি পাই।

এ সব মানুষ একেবারে আলাদা। আপনি তাদের লক্ষ্য না করে কিছুতেই পারবেন না।

এই সব মানুষ নিজেদের অন্যভাবে এগিয়ে নিয়ে চলেন। তাঁরা মানুষকে অন্য ভাবেই নাড়াচাড়া করে থাকেন। সব ব্যাপার আমাদের যে ভাবে স্পর্শ করে তাদের কিন্তু সে ভাবে করে না। এই সব মানুষ জীবনকে অন্য দৃষ্টিকোণ থেকে দেখেন। আমরা এটা জানি, আমরা সেটা অনুভব করি। এইসব মানুষরা আমাদের আপনাদের মতই খাওয়া-দাওয়া পান করেন, ঘুমোন। তাসত্বেও তারা আলাদা কিছু, আমাদের মতন আদৌ নন। তাঁদের দাম সম্পূর্ণ আলাদা। যে ভাবেই ধরুন তারা সম্পূর্ণ অন্য রকম।

এই তফাৎ কি রকম? এটা হলো অতি প্রাচীন প্রশ্ন। এর কোন উত্তর আছে কি? আমাদের তা অবশ্য জানা নেই। তা হলেও আমরা জানি, এই সব তফাৎ বিশিষ্ট স্ত্রী পুরুষেরা-কোন রকমেই ভীত নন। তারা নিজেরা যে রকম তাই থাকেন আর সেটা প্রকাশ করতেও ভয় পান না কোন ভাবেই।

তারা নিজের নিজের ভাবধারাতেই যা তাই-স্বাভাবিক, লজ্জাহীন, বিনা ছদ্মবেশেই থাকেন। তারা নিজেদের ধ্যান ধারণা আর আকাঙক্ষা। অনুযায়ী কাজ করে চলেন। জীবন কাটানোর উদ্দেশ্যে তাদের নিজস্ব একটা পরিকল্পনা থাকে। এই সব স্ত্রী পুরুষ অপরে কি বলে বা করে তা নিয়ে মাথা ঘামাতে চান না। তাঁরা দুনিয়া যেভাবে প্রকাশ তা মানেন না। বরং তাদের আদর্শে, রুচিতে আর পরিকল্পনায় তাকে গড়ে তুলে রূপদান

করতে চান। নিজেদের পছন্দ মত কাজ করতে তাঁরা লজ্জিত হন না বরং সাহসের সঙ্গে তা করেন। তাঁরা নিজেদের ইচ্ছা মতই চলতে চান। হয়তো কেউ তাতে হাসতে পারে তবে কে গ্রাহ্য করে।

তাঁরা মোটেই পাত্তা দিতে চান না। তারা নিজেদের উপর বিশ্বাস রাখেন। অবশ্য এরকম করার পরিণতিতে মাঝে মাঝে তারা অতি সাহসী খারাপ মানুষ হয়ে ওঠেন। আবার শুধু এটাই নয়, তাঁরা সাহসী অথচ সৎ মানুষও হতে পারেন। এই সব মানুষ যদি একাজে আস্থা না রাখতেন তাহলে কাজের কাজ কিছুই বোধ করতে পারতেন।

আমাদের মধ্যে বেশির ভাগ মানুষই কিন্তু পিছনের সারির। আর তার ভালো কারণও আছে। কারণ হলো, আমরা ভাবি আমাদের ওটাই উপযুক্ত জায়গা। আসলে আমরা সামনের সারিতে আসতে ভয় পাই।

জনসাধারণের মধ্য থেকে বেরিয়ে এসে আমরা সঠিক পথে চলতে ভয় পাই (হয়তো সেটা ভালোই হতে পারতো)–আমরা এ ভাবে আমাদের আসল সত্তাকে প্রমাণ করতেও ভীত হই।

এ ব্যাপারে আমাদে চিন্তাধারা হঠাৎ গজিয়ে ওঠে, এটা আমাদের নিজেদের নয়।

একটা নির্দিষ্ট নকশা অনুযায়ী আমরা প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করি। বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই আমরা এমনকি নিজেদেরই জানি না। ক্ষমা চাইবার ভঙ্গীতে আমরা কতবারই ভয়ে বলতে চাই : আমি নিজের মধ্যে ছিলাম না!

তা সত্ত্বেও কিন্তু যে অদ্ভুত সত্বা (অন্যসবের মধ্যে) দেখে আপনি আতঙ্কিত হন তা কিন্তু আপনার নিজেরই। আসল ব্যাপার হলো আপনার কণামাত্রও ধারণা নেই আপনার আসল সত্বা কেমন দেখতে। অতএব আপনি নিজেও স্তম্ভিত হয়ে পড়েন।

নিজের কথাটাই তাই ভাবুন।

তবে প্রথমে নিজের উপর আস্থা রাখুন। অন্যরকম কিছু হওয়ার ভাবনায় ভীত হয়ে বাস করবেন না। আপনার নিজের জাহাজকে নিজেই পরিচালনা করুন। আপনার নিজের মনকেই ইঞ্জিন পরিচালনা করতে দিন।

তা যদি না হয় তাহলে জাহাজ আপন মনে ভাসতে ভাসতে চড়ায় আটকে যাবে। আর তাহলে আপনিও উদ্দেশ্য থেকে বহুদূর গিয়ে পড়বেন। এর অর্থ হয়তো হবে জাহাজটিরই ভগ্নদশা।

.

তিন. দমনের বিপদ

যে মানুষের শক্তি আছে তিনি তার সমস্ত পরিকল্পনাই সফল বাস্তবায়িত করতে পারেন। তিনি অতি সহজেই এগিয়ে যেতে পারেন। কোন কিছুই তাঁকে থামাতে পারে না।

বেশির ভাগ মানুষই সব জায়গায় বাধা, গর্ত, কদর্যতা আর নানা ধরণের দুশ্চিন্তার মুখোমুখি হন। কিন্তু যে মানুষের ক্ষমতা আছে তার কাছে এসবের কোনই অস্তিত্ব থাকে

না। তিনি এমনই একজন মানুষ যার প্রতিভা অনস্বীকার্য, তিনি যেন কোন পরিবাহী তার। তিনি আসলে হয়ে থাকেন গলিত কোন শক্তি।

একদল দুর্বল মানুষের মাঝখানে তিনি হলেন একজন শক্তিমান পুরুষ। তিনিই কাজ করেন। সর্বদাই তাকে ব্যস্ত মনে হয়। সব কাজ তিনি পরিচালনা করে চলেন। তিনি নিজে হয়তো বেশি কিছু বলেন না বা নিজেকে ব্যয় করেন না। তবে তার মধ্যে থাকা বিশেষ ক্ষমতা সব কিছু বেশ স্বাচ্ছন্দ্যের মধ্য দিয়ে করিয়ে নিয়ে যায়। তাকে শুধু হয়তো বলে দিতে হয় বা হুকুম জানাতে হয়–আর তাহলেই সুষ্ঠুভাবে সবকিছু হতে থাকে।

এমন হওয়ার ফলে যেন ঘুমিয়ে থাকা অবস্থাটা জেগে ওঠে। শোনা যায় পদশব্দ। বাতাসে শোনা যায় কণ্ঠস্বর। জেগে ওঠে তৎপরতা! মঞ্চে যেন রাজকুমারের আবির্ভাব ঘটে যায়।

এই জিনিসই ঘটাতে পারে ব্যক্তিত্ব। এটাই মানুষকে চালনা করে নিয়ে যায়। মানুষের উপর যা কিছু কাজ করে।

এটাই হলো শক্তির প্রকাশ। এহলো ভিতরের কিছু আর এটাই চারদিকে সব কিছুকে জ্বালিয়ে দিয়ে চলে। এ যখন সর্বশ্রেষ্ঠ হয়ে ওঠে তখন আর বাস্তব থাকে না। এ স্ত্রী পুরুষের অনুভূতিকে, সহজ প্রবৃত্তিকে এবং চেতন আর অবচেতন অবস্থাকে দ্রুততর করে দেয়। একে অনুভব করা যায়। এ হলো আসল, বাস্তবতাময়। আসলে বলতে গেলে এই হলো একমাত্র বাস্তব।

শিক্ষার এর সঙ্গে করার কিছু থাকে না।

আপনি যদি সত্যিই ভেবে দেখেন, তাহলে দেখবেন শিক্ষা অনেক সময়েই একে দৃষ্টির আড়ালে রেখে চেপে রাখতে চায়।

শিক্ষার ক্ষেত্রে আমরা দেখতে পাই এটি জংলী মানুষকে সভ্য করে তোলার হাতিয়ার। আমরা বলি শিক্ষা পরিবর্তন আনুক।

আসলে এটা আমাদের একটা আবরণ গায়ে দিতেই সাহায্য করে–আর সেই আবরণ হয়তো অনুভূতি, ধ্যানধারণা আর কখনও বা প্রতিক্রিয়া প্রকাশ, যেটা আর সব শিক্ষিত স্ত্রী-পুরুষ করে থাকে।

তবে মনে রাখা দরকার ঐ আবরণ আসল মানুষটি নয়। কোন ভাবেই তা নয়। শিক্ষা বা সভ্যতা তাকে অনেক গভীরে চালান করে দেয়-অনেকটা মিশরের সেই মমির মত। অনেক ক্ষেত্রেই তার ধারণাই থাকে না আসল মানুষটি কেমন।

তবুও মানুষটি সেই বরাবরের মতই বন্য রয়ে যায়–সভ্যতার যত বড় খোলসই তার থাকুক। সে আসলে অতি অসহায়। সে তার আঙুলও নাড়তে পারে না। এই জড়িয়ে ফেলা সত্বেও তিনি যদি নিজেকে সাহায্য করতে সক্ষম হন তাহলে ভালোই। তা যদি না হয় তাহলে তিনি যেখানে আছেন সেখানেই পড়ে থাকবেন। তার পড়ে থাকাই ভাগ্য।

ভুল শিক্ষার এটাই হলো ত্রুটি। এটা একটা বোঝার মত হয়ে মূল্যহীন হয়ে ওঠে। এ শিক্ষা যেমন বিশাল, তেমনই আবার মূল্যহীন। তাই বেচারি শিক্ষার্থী এ শিক্ষার চাপে চাপা পড়ে এক পাও এগোতে পারে না।

যে মানুষের ক্ষমতা থাকে সে প্রকৃতই যা দরকার তাই সে গ্রহণ করে আর এটা করে সে প্রায় প্রকৃতিজ অবস্থায় লজ্জা না করেই উঠতে শুরু করে।

সে তখন নিজের সত্ত্বা খুঁজে পায়। সে নিজেকে সাহায্য করতে পারে। আর এটাই হলো জীবিত থেকে প্রখর সূর্যালোকে থাকার প্রধান কাজ। জীবন আর সাফল্য হলো তাই প্রকাশিত করা।

আর এই কারণেই আমরা যদি আমাদের ভিতরের সেরা জিনিসটির প্রকাশ ঘটাতে পারি তাহলে সেটা হয়ে ওঠে চমৎকার উত্তেজনাপ্রদ।

অতএব কখনই ভাবতে চাইবেন না এটা করার কথা নয়।

মাঝে মাঝে মনে হয় এমন অনেক কিছুই আছে যা করা হয়েছে আর এমনও আছে যা'করা হয়নি' আমরা যা সত্যিই চাই তা আমরা পাই না।

আমাদের কাজ হলো আসল মানুষকে দমন করা। যে অত্যন্ত খারাপ, তাকে সামনে প্রকাশ করা যায় না।

আর একাজ করার সময় আমাদের কাছে সেটা একটা খারাপ অভ্যাসে দাঁড়িয়ে যায়। আমরা এ সম্পর্কে পাগল হতে চাই।

সে মজাদার ব্যবহারই করতে চায়। আমাদের এটা বাঁকা চোখে থাকতে বাধ্য করে বলা যায়। আসলে এ হলো তার প্রতিশোধ।

মূল কথা হলো, এই সবই দমন আর গোপনীয়তা থেকেই আসে। আর আমরাই এসব নিজেদের জীবনে নিয়ে আসি।

এসবের নীতিকথা হলো এই রকম।

যা কিছু করবেন সচেতন থাকুন। আপনার শ্রেষ্ঠত্ব প্রকাশ করুন। এটা করতে গেলে হয়তো দৃষ্টি আকর্ষণ করা হতে পারে, লোকে আপনাকে নির্দেশ করতে পারে। মাঝে মাঝে তাই আপনার কাছে ব্যাপারটা বিশ্রী লাগতে পারে। তাসত্বেও কায়দা বা শিক্ষার ধাঁচ আপনাকে যেন বেঁধে না ফেলতে পারে। যে ভাবে মানানসই হয় সেই ভাবেই আপনার কোট পরিধান করুন। এ অনেকটা ক্লান্তিকর জিনিস। তাই জবুথুবু মমির মত একজন মানুষ না হয়ে বরং ছটফটে দুরন্ত মানুষই হওয়া ভালো।

.

চার. হীনমন্যতা

আপনার যদি অন্য কারও মত তীক্ষ্ণবুদ্ধি আর সুযোগ থাকে তাহলে তার মত আপনিও কেন উচ্চতম শিখরে আরোহণ করতে পারবেন না? না, এর কোন কারণ নেই।

যেখান থেকে যাত্রা করছেন সেখানেই আপনাকে কেন আটকে থাকতে হয়, কেন আপনার জাহাজের পাল পত্ পত্ করে ওড়ে না? কি এমন জিনিস আপনার পেশীর ক্ষমতা আর মস্তিষ্কের শক্তি কেড়ে নেয়?

নিজেকে বিচার করে দেখুন। তারপর অন্য সবাইর বিচার করুন। সবরকম সুযোগই আপনার রয়েছে। তাসত্বেও কিন্তু আপনি আপনার সবচেয়ে শ্রেষ্ঠ প্রচেষ্টাকে কাজে লাগাতে পারছেন না। আপনি আরও ভালো করতে পারতেন আর সেটা আপনার জানাও আছে। তাসত্বেও যে কোন কারণেই হোক আপনি নিজের উপর কর্তৃত্ব করতে পারছেন না। আপনি আপনার মধ্যে যে সেরা জিনিসটি আছে তাকে কোন রকমেই কাজে লাগাতে পারছেন না।

এ হলো একরকম রোগ। আর এটা এমনই একটা জিনিস যা একটু একটু করে আপনাকে নিশ্চিতভাবেই ধ্বংস করে ফেলেছে। এ এমন এক রোগ যা সারা দুনিয়াতেই ছড়ানো রয়েছে। প্রত্যেকেই এই রোগে সম্ভবতঃ আক্রান্ত হয়। এটা শুরু হয় মাঝে মাঝে আমরা ভাববার আগেই। এটা যে কেবল মাত্র আপনাকে বা আমাকেই মেরে ফেলতে পারে তাই নয়, এ রোগ বিশ্বের বড় বড় দেশকেও ধ্বংস করে ফেলেছে।

এ রোগ তা হলে কি?

ঠিক এটাই :

এই ধারনা, যে আপনি অন্য মানুষটির মত উপযুক্ত নন। এই ধারনা যে,তার আরও শ্রেষ্ঠতর মস্তিষ্ক, বড় আকারের পেশী, (আর এটাও কি বলবো?) উজ্জ্বল সৌভাগ্য তার আছে? এই ধারনা যে, সে জয়ী হবেই আর আপনি কিছুতেই বিজয়ী হবেন না। এই ধারনা যে, তিনি পারেন–আর আপনি পারেন না।

যে যোদ্ধা এই রকম ভাবতে থাকে সে কখনই যুদ্ধ করছে বলা যায় না। লড়াই আরম্ভ করার আগেই সে হেরে বসে আছে বলতে হয়। বহু সেনাবাহিনী বড় আকারের কামান দাগায় বা কৌশলের ফলে পরাজয় বরণ করেনি বরং তারা পরাজিত হয় এই দুর্বল করা ধারণার জন্য।

মাঝে মাঝেই আমরা আসল ব্যাপার কি সে বিষয়ে অন্ধকারেই থেকে যাই : কেন মুখে কথা জোগায় না, মস্তিষ্ক কেন কাজ করে না আর শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ কেন শক্ত হয়ে পড়ে।

আমরা যা জানি তা হলো এই অনুভূতি : 'এটা মূল্যহীন। এ আমার নাগালের বাইরে। তাই এর জন্য ঝামেলা নেওয়া পোষায় না। তাই যত তাড়তাড়ি সম্ভব হাল ছাড়াই ভালো।'

এর মধ্যে আগাগোড়াই কিন্তু সেই যাচ্ছেতাই ধারনা কাজ করে চলেছে যে আমরা বড় ছোট, দূর্বল আর অক্ষম।

মনে রাখবেন আপনি বা আমি যা ভাবি এর শিকড় তার চেয়েও ঢের গভীরে। এতে বোঝা যায় আনন্দের কোন সুযোগই নেই, সবই আমাদের বিপক্ষে।

এটা আমাদের অনুভব করাতে চায় যে আমাদের বাঁচানোর আর কোন পথই নেই, একমাত্র কোন তাড়া খাওয়া জানোয়ার যা করে ...তেড়ে আক্রমণ করা বা মৃত্যু বরণে ঝাঁপিয়ে পড়া।

হ্যাঁ, তাই। এই দুর্বল করে তোলা ধারনার পিছনে রয়ে গেছে সেই ভয়ের অনুভূতি। এর সঙ্গে সবাই জড়িত। ভয় ছাড়া এটা অন্য কিছুই নয়। এ ভয় হলো যা অচেনা, বড় আকারের আর অজানা কিছুর। আমরা এই রোগের কারণ–আর তার নিরাময়ে আবিষ্কারও করেছি।

এই ভয়ের কাছে মাথা নত করার বদলে আসুন আমরা এর চোখে চোখ রেখে দেখার চেষ্টা করি তাকে পরীক্ষা করে দেখি। যত বেশি আমরা এ কাজ করতে পারবো, জানবেন ততই তার ক্ষমতা ক্ষীণতর হয়ে আসবে .... শেষ পর্যন্ত এটা ধোয়ার রূপই নিতে চাইবে। আপনি হাত বাড়িয়ে এগিয়ে চলুন, দেখতে পাবেন–সবটাই স্পর্শ বিহীন একটা ধোয়ার পরদা মাত্র। সবটাই ধোয়াটে শূন্যতায় ভরা।

আপনি যখন নিজেকে ক্ষুদ্র মনে করছেন, ভাবছেন আপনি রুগ্ন, অসুস্থ বা আশাহত। যেহেতু অপর ব্যক্তি তার পিছনে সবই পেয়ে গেছে–কোনভাবেই আপনি স্নায়বিক রোগগ্রস্ত বা ভীত-সন্ত্রস্ত হবেন না। এই বিপদকে মনে মনে মেপে দেখুন। ভাবুন। চোখের পাতা ফেলবেন না, ধীরে ধীরে সব পরিমাপ করুন।

ঐ ভয়ের নিজস্ব কোন ভালো বক্তব্য বা আত্ম সমর্থনের কারণ থাকা সম্ভব। অবশ্য তার দুর্বলতাও আছে। গায়ে আঁশ থাকলেও কুমীরেরও তা থাকে। তাই তাকে উল্টোপাল্টে দুর্বলতম স্থান আবিষ্কার করে ফেলুন।

তাছাড়ও আপনার নিজের সম্পর্কে যা মনে হয় তার চেয়েও আপনার বহু কিছু আপনার পক্ষে থাকতে পারে। শুধু আপনি সেটা আবিষ্কারের চেষ্টাই করেন নি।

আসুন, সবকিছুতেই বিচার করে দেখে নিন–কারণ আসলে আপনি সে রকম অপদার্থ কখনই নন। আপনি জয়ী হতে পারেন।

এইভাবেই আপনি ভীতি দূর করতে পারেন–পারেন এই দুর্বলতার অনুভূতি, ব্যর্থতা আর হাতাশা দূর করতে।

.

পাঁচ. মানুষকে প্রভাবিত করা

যে মানুষটি বহুজনের মুখোমুখি হয়ে তার পাশে সকলকে টেনে নিতে ভীত হন না, ঠিক তারই মত হয়ে উঠতে আপনার কি রকম লাগবে?

আহা, এমন কারও মত যদি হতে পারতেন তাহলে আপনার কাজে কর্মে সেটা কেমন চমৎকার কাজে লাগতো। তাহলেই দেখতে পেতেন ঝামেলা, বিরোধিতা, অপছন্দের ভাব, কুসংস্কার, এসবই কেমন আপনার সামনে দূর হয়ে যেত। গোমড়া মুখো মেঘ, শীতল তুষার মাখা বাতাস, কুয়াশার পরদা...ধ্বংসকারী সব কিছুই ব্যক্তিত্বের উজ্জ্বল ঝলমলে রোদ্দুরে নিমেষেই কোথায় মিলিয়ে যাবে।

আপনি যদি এই ধরনের মানুষ হন তাহলে ব্যবসায় উন্নতি করতে পারবেন, আপনার ভাগ্যে বিরাট কাজের সুযোগও থাকবে। স্রোতের মতই আপনার কাছে কাজ আসতে থাকবে। বিক্রি রকেটের মত উধ্বমুখে ছুটতে থাকবে। আপনার ব্যবসা ফুলে ফেঁপে উঠবে।

এটা প্রধানতঃ হলো ব্যক্তিত্বের–আর কৌশলের ফলেই। আপনি কোন ব্যক্তিত্বের মুখোমুখি দাঁড়িয়েছেন।

আপনাকে কাজে লাগাতে হবে আপনার প্রভাবকে, স্পর্শ করতে হবে সঠিক সুইচটি, আর এইভাবেই যন্ত্রকে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

যাতে আপনিই হয়ে উঠতে পারেন একমাত্র কর্তৃত্বের অধিকারী।

মনে রাখবেন ডেল কার্নেগী কি বলেছেন। তিনি বলেছেন কারও পক্ষে নিজস্ব সত্বাই হলো প্রধান কার্যকরী সত্ত্বা, ক্ষমতার সত্ত্বা। যে সত্বা সব কাজ করতে পারে। যে সত্ত্বা মুক্ত স্বাধীন চিত্তে কাজ করতে পারে। যে সত্বাকে সকলে পছন্দ করে, মূল্য দেয় আর প্রশংসা করে। যে সত্বা অন্য সব সত্বার চেয়ে বড় আর ভালো। যে সত্বা কখনও কোন ভুল করে না।

সত্ত্বা সম্বন্ধে এটাই হলো আমাদের প্রিয় ধারণা।

এটা প্রত্যেকের সত্ত্বা সম্পর্কেই খেটে যায়। প্রত্যেকটি কাজের পিছনে রয়ে গেছে এই ধারণা। আসলে কাজের উৎপত্তি ঘটে এরই মধ্য থেকে।

এছাড়া আমরা সঠিকভাবে কাজ করতে পারি না। এটা নিয়ে নিন–আমাদের সমস্ত ক্ষমতাই নিঃশেষ হয়ে যাবে। আমরা তাহলে শক্তিহীন হয়ে দুর্বল চিত্তে টলে পড়ে যাবো।

আমরা যখন মানুষের সঙ্গে মেলামেশা করি তখন এই সত্বারই মুখোমুখি হই। তাহলে একে আমাদের দিকে ঘুরিয়ে আমাদের পক্ষে আনুন না কেন?

একটা সঠিক তরঙ্গের মুখে চালনা করার ব্যবস্থা করুন। আমরা ড্যাশবোর্ডের সবই চিনি–তাই। যথারীতি সুইচ টিপুন। আর এটাই আমাদের কাজ হবে।

প্রশংসা করার চেষ্টা করুন।

তার সব ভালো দিক লক্ষ্য করুন। সেগুলোর প্রশংসা করুন। এটা প্রকাশ করুন। দেখিয়ে দিন আপনাকে ওগুলো প্রভাবিত করেছে। খুব কম লোকই প্রশংসায় বিগলিত হওয়া রোধ করতে পারে।

এতে মানুষ নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ, বড় আর উন্নতমানের বলে ভাবে। অপর ব্যক্তি তাই আপনাকে পছন্দ না করে থাকতে পারে না। এর কারণ হলো আপনি নিজেকে তার তুলনায় ক্ষুদ্র, অনুকম্পার বস্তুর করে তোলেন।

এই অনুকম্পা জিনিসটি আমাদের সকলের সহজাতবোধ থেকেই জন্ম নেয় : এটা হলো পিতামাতার সহজ প্রবৃত্তি। এর ফলে আমরা দুর্বল, অসহায়কে ভালোবেসে রক্ষা করতে চাই।

এই সহজাতবোধ কাজের ইচ্ছাকে প্রভাবিত করে। তাই একে সুইচ টিপে চালনা করুন ... এর মধ্যে থাকা চাই সৎ প্রশংসার বাণী।

নিজের ত্রুটির বিষয়ে আলোচনা করুন। সে বিষয়ে প্রশ্নও করুণ। অপর ব্যক্তির ভুল বা ত্রুটির সম্পর্কে ঘুরিয়ে পরোক্ষে কথা বলুন।

কোন হুকুম করতে চাইবেন না। ধৈর্য ধরে শ্রবণ করুন। অপর ব্যক্তিকে তার ”মুখ রক্ষা করতে দিন।”

তাকে চমকার মনোভাবে থাকতে দিন। তার মনে আগ্রহ জাগিয়ে তোলার চেষ্টা করুন। তাকে আনন্দে উফুল্ল হতে দিন তাকে হাসতে বাধ্য করুন।

শেষ অবধি তাকে ‘হ্যাঁ’ বলতে দিন।

তাকে আপনার বন্ধু করে তুলুন। তিনি যদি অনেক ব্যাপারে আপনাকে খুশি করতে চেয়ে থাকেন, তাহলে তিনি বিশেষ কোন ব্যাপারেও আপনার যা ধারণা তার চেয়েও আগে আপনার মতেই মত দেবেন।

ডেল কার্নেগী দেখেছেন যে এই পদ্ধতিতে চমৎকার কাজ হয়। তিনি এটা হাজার হাজার কঠিন অবস্থায় কাজে লাগিয়ে দেখেছেন। তাঁর ছাত্ররা এটা অবলম্বন করেছে। এটি সবচেয়ে কঠিন ব্যক্তিত্বকেও বিগলিত করতে সক্ষম। এর যেন যাদুস্পর্শ থাকে–আর তাই গ্রানাইট পাথরকেও সোনায় পরিণত করে।

.

ছয়. ব্যক্তিগত আকর্ষণ

ব্যাপারটি যে খুবই গুরুত্বপূর্ণ, এটা আমাকে বলতেই হবে।

আপনাকে বহু স্ত্রী পুরুষকে জয় করতে হবে। আপনাকে বন্ধুত্ব করতে হবে। আপনাকে বহু মানুষকে কাছে টানতে হবে।

মনে রাখা দরকার আপনার বা আমার এ ক্ষমতা আছে।

আর এটা কিন্তু কোন রকম অপার্থিব, লৌকিক, অলৌকিক বা মন্দ কিছু আপনি হয়তো ভাবতে পারেন। তাছাড়া এটা দোষণীয়, ক্ষতিকর ও মারাত্মক কিছু নয়।

তাছাড়াও নিজের মধ্যে এটি ভালো বা মন্দ এর কোনটাই নয়। এর সদ্বব্যবহার বা মন্দ ব্যবহারেই এর নামকরণ।

আপনি হয়তো এক্ষেত্রে একটি পাখিকে মারতে উদ্যত কোন মাপের ক্ষমতার কথাই ভাবছেন। বা আপনার হয়তো মনে পড়ছে সেই কুখ্যাত নোঙরা কৃষক-পুরোহিত রাসপুটিনের কথা। যে রাশিয়াকে প্রায় চূর্ণ করেছিল।

এ ক্ষমতা থাকার ক্ষেত্রে পাপের কোন অস্তিত্ব নেই। এটা নির্ভর করবে এটা নিয়ে আপনি কি করবেন তারই মধ্যে।

এখনও পর্যন্ত কেউই এ ক্ষমতা সম্পর্কে বেশি কিছু জানেন না। তবে আমাদের জানা আছে এ ক্ষমতা স্ত্রী আর পুরুষের মধ্যে জলন্ত অবস্থায় থাকে।

আমরা অনুভব করি মানুষের মধ্যে থেকে অনুভূতি কিভাবে প্রবাহিত হয়। স্ত্রীলোকরাই পুরুষের চেয়ে আগে আরও দ্রুত এটা অনুভব করতে পারে। আপনি যখন কারও সম্পর্কে বলেন : 'অদ্ভুত ব্যাপার। আমি ওকে পছন্দ (বা অপছন্দ) না করে পারছি না।' আপনি যদি না জেনেও একথা বলেন আপনি সেটা বলছেন ওই প্রভাবের ফলেই। একে প্রভাব না প্রবাহ, কি বলবো?

এমন বহু মানুষ আছেন যাদের কাছাকাছি এলে আপনি বেশ সহজ, সুখী, নিরাপদ আর নিজেকে বেশ বড় ভাবতে পারেন। আবার অন্য সবাই আপনাকে বেশ অসুখী, ভীত, ছটপটে, অবিশ্বাসী করে তোলে। আপনি অদ্ভুতভাবে গুটিয়ে যান। যেন পথের মাঝখানে একটা ঝুমঝুমি সাপকে পড়ে থাকতে দেখেছেন।

এর কারণ কি জানেন? ওই অদ্ভুত কিছু তাদের মধ্যে থেকে প্রকাশ হতে চায় বলেই এরকম হয়। বিদ্যুৎ সম্বন্ধে আজকের যুগে আমরা অনেক কথাই জানি। আমরা জানি বিদ্যুৎ কি করতে পারে। আমরা

প্রতি মুহূর্তেই বিদ্যুতের কাজ দেখতে পাই ... অন্যের ভিতরে আমাদেরও মধ্যে।

আপনি যখন অত্যন্ত ক্লান্ত, তখন আপনি বুঝতে পারেন আপনার মধ্য থেকে কিছু বেরিয়ে গেছে।

সে রকম পরিস্থিতিতে আপনি যতখানি সম্ভব মানসিক জোর নিয়ে ভাবুন না কেন কিছুতেই অন্যকে জয় করতে পারবেন না। কারণ আপনি তখন সেই প্রবহমান যাদুশক্তিকে (অদ্ভুত ভাবে) হারিয়ে ফেলেছেন–এটাই যে আপনার সব কাজ কথার মূল।

এই কারণেই ওই ক্ষমতাকে বাঁচিয়ে রাখা দরকার।

আমরা এটা ঠেলে ফেলে দিই যখন আমরা অস্থির বা চঞ্চল হয়ে উঠি। যোগীরা যেমন স্থির হয়ে থাকতে পারেন আমাদের তা হওয়ার দরকার নেই। আমাদের নিজেদের কাজকর্মের জন্য জাগ্রত আর তৈরি থাকা চাই।

তবে আমাদের মাঝে মাঝে অবশ্যই শান্তভাবে বসে থাকা দরকার, তখন পা দোলানো বা চেয়ারের হাতলে শব্দ তোলা এসব করা উচিত নয়।

এর আসল উদ্দেশ্যই হলো ঐ ক্ষমতাকে বাঁচিয়ে রাখা, অপব্যয় না করা। এই ধরণের ছোটখাটো স্নায়বিক ত্রুটিতে এ ক্ষমতার অপচয় ঘটে যায়। আপনি এই সব অভ্যাস অনায়াসে দমন করতে পারেন। আজই সেটা শুরু করুক না কেন।

এইসব ব্যাপার যা আপনাকে দুর্বল, কর্মহীন করে দিতে পারে সেসব জিনিসের কথা একবার ভাবুন। রোগ, দুর্বল স্বাস্থ্য মানেই হলো আপনি কাজ করার বা ভালোভাবে খেলার ক্ষমতার চেয়ে অনেক বেশি হারাচ্ছেন। আপনি ক্ষমতা হারাচ্ছেন বন্ধুত্ব অর্জন বা তা বজায় রাখতে। মানুষের আপনাকে পছন্দ আর বন্দনা করতে, আপনাকে সাহায্য করতে। ভাল খাদ্য, আরামদায়ক বিশ্রাম, যথেষ্ট ব্যায়াম-এসবই আপনাকে বন্ধুত্ব অর্জনের ওই মায়াময় শক্তি জোগানের জন্য অপরিহার্য।

এ ব্যাপারে আপনার মনের অনেক কিছুই করার আছে। আপনার যখন অত্যন্ত অসহায় বা খারাপ লাগতে থাকে আপনি নিজে কোন কাজই করতে পারেন। অন্য লোকের সঙ্গে তো কথাই ওঠে না।

তাই আসুন, আপ্রাণ চেষ্টা করে ভদ্র, উজ্জ্বল আর খুশিতে ভরপুর হওয়ার ব্যবস্থা করুন। আসল কথা হলো ভ্রু কুঁচকে কথা বলার বদলে হাসিতে মুখ ভরিয়ে তুলুন। কথায় বলে সুখ আনন্দ অন্যের মধ্যেও সঞ্চারিত হতে চায়। আপনার মন থেকে সমস্ত দুশ্চিন্তা দূর করে ফেলুন। মনে রাখবেন, কোন রকম দুশ্চিন্তা থাকা চলবে না! ভালো চিন্তা করুন, পরিষ্কার বন্ধুত্বপূর্ণ চিন্তা তাছাড়াও এসব বন্ধুত্বপূর্ণ কাজেও লাগান।

এর ফলে মানুষ যেভাবেই হোক আপনাকে পছন্দ না করে পারবে না।

তারা দেখবেন, নিজেদের গণ্ডি ত্যাগ করে আপনার সঙ্গে কথা বলতে এগিয়ে আসতে থাকবে। আপনি দেখতে পাবেন অত্যন্ত কঠিন মানুষও কেমন বন্ধু হয়ে উঠতে থাকবে। আপনি যা কল্পনা করে দেখেন তার চেয়েও অনেক বেশি বন্ধু পেয়ে গেছেন।

এটা তাই চেষ্টা করে দেখার মতই। এমন কোন দরজা নেই যা কোন বন্ধুর পক্ষে উন্মুক্ত করা সম্ভব নয়।

.

সাত. নির্ভরশীলতা

মানুষ সাধারণত যা ইচ্ছে করে টিক তাই করে। অন্তত আমাদের তাই বিশ্বাস। এটাই আমরা সব জায়গায় দেখি। মানুষের মনে বা ভালো লাগে সে তাই করে।

অনুভূতি যাই হোক না কেন, কোন মানুষ তাতেই নিমগ্ন হতে চায়। এটা হয়তো বা ক্ষুধা, ভয়,বিতৃষ্ণা বা আগ্রহ বা এরকম যা কিছুই হতে পারে।

মানুষ কাজ করে যেহেতু তাদের অনুভূতি তাকে সেদিকেই ঠেলে দেয়।

আপনার যদি ইচ্ছে যাগে আপনার ইচ্ছে মত কাউকে দিয়ে কোন কাজ করিয়ে নেবেন, তাকে অর্থাৎ তার মনে এরকম অনুভূতি জাগিয়ে তোলার চেষ্টা করে দেখুনতো! তার যদি আপনার প্রতি ভালো ধারণা থাকে, তাহলে নিশ্চিত থাকতে পারেন সে আপনাকে সন্তুষ্ট করবেই। তাকে আপনার প্রতি বিশ্বাস রাখতে দিন। তাকে বুঝতে দিন যে সে নিরাপদ। আপনার সঙ্গে কাজ করা নিরাপদ, আপনি তার কাছে নির্ভশীল, যে সে আপনাকে সন্তুষ্ট না করলে তার সমূহ লোকসানের সম্ভাবনা বরং আপনার সঙ্গে মানিয়ে চলায় তার লাভ ষোল আনা।

এই ধরণের বিশ্বাসই প্রায় সব রকম কাজের পিছনে দেখা যায়। যে ব্যক্তি এ ধরণের জিনিস তৈরি করতে পারেন তার পক্ষে তাঁর সঙ্গীদের দিয়ে কাজ করিয়ে নিতে আদৌ বেগ পেতে হয় না।

তাহলে তিনি কী ধরনের মানুষ? আমরা এমনও শুনে থাকি মানুষের বাইরের হাবভাবের এতে কিছু করার রয়েছে। মানুষ বাইরের পোশাক ব্যবহার আর কথাবার্তার মধ্যে থেকেই বিচার করে থাকে।

অবশ্য এটা নির্দিষ্ট কিছুদূর পর্যন্তই সত্য। যে ব্যক্তি ফিটফাট, নিটোল, সব জায়গায় বেশ সহজ, সপ্রতিভ তিনি অনেকখানি আকর্ষণীয়।

তবু যে ব্যবসায়ী মানুষটি প্রথম ছাপ রাখার ব্যাপারে বেশি রকম মনযোগী, সে রকম বহু মানুষকেই আমরা দেখেছি বিশেষ রকম সাফল্য সৃষ্টিতে সক্ষশ নন।

আমাদের বিশ্বাস বাইরের মানুষটির আত্মবিশ্বাস সম্পর্কে অনেক অনেক কিছুই করার থাকে। এর চেয়েও বেশি কিছু দরকার হয়। আসল মানুষটিরই মূল্য অনেক বেশি : পোশাকের আড়ালে থাকা আসল ব্যক্তিটি, হাসির আড়ালের ব্যক্তিত্বটি। আমরা নিশ্চিত হতে চাই তার মূল্য আছে। সেই হবে নিশ্চয়ই বন্ধু। এরকম একজনের সঙ্গেই আমরা নিরাপদে চলতে পারি? তিনি যদি নির্ভরশীল হন, আমরা কোন রকম না চিন্তা করেই তার ইচ্ছানুযায়ী কাজ করবো।

এই নির্ভরশীল মানুষই ক্ষমতার অনুভূতি এনে দেন।

তার মধ্যে কিছু বস্তু' আর কার্যকরী ক্ষমতা থাকে। তিনি দৃঢ় প্রত্যয়ী। তিনি চট করে সরে যান না। তিনি বদলে যান না। তিনি এককথায় শক্ত এক কাঠামো। তিনি বৃথা বাগাড়ম্বর রাখেন না-কাজ করেন।

যে কোন মুল্যেই হোক তিনি কথার দাম রাখেন। তিনি কখনই ওজোর তোলেন না। কোন সময় ভুল করলে তিনি তা স্বীকার করেন, অপরের কাঁধে সে দোষ চাপাতে চান

না। তিনি মেজাজী মানুষ নন। তার একটা বিশেষ “নীতি” আছে। আপনি বুঝতে পারবেন তাঁর প্রতিক্রিয়া কেমন হবে।

তিনি কাজ করার আগে চিন্তা করেন। যে কাজই তিনি করে থাকেন তার পিছনে একটা সুনির্দিষ্ট কারণ বর্তমান।

নিজেকে তিনি ভালো ভাবেই নিয়ন্ত্রণে রাখেন। দেখেই বুঝতে পারবেন তিনি নিজেই নিজের প্রভু। তিনি সত্যিই যা ইচ্ছা করেন তাই করেন।

নিজের অনুভূতির তাড়নায় তিনি কখনই “ভেসে” যান না। তিনি সত্যিকার একজন শ্রেষ্ঠ ব্যক্তি। আমরা তা জানি আর অনুভবও করি। তিনি নিজেকে বিশ্বাস করতে পারেন। আর মনে রাখবেন, হয় তো এই কারণেই আমরাও তাকে বিশ্বাস করি।

এ ধরণের মানুষ কখনই একদিনে তৈরি হন না। তিনি সব সময়েই নিজের উপর লক্ষ্য রেখে চলেন। তিনি কি ধরণের মানুষ তার পরিচয় তার সারা দেহেই যেন আঁকা থাকে।

আসলে বেঁচে থাকার মধ্যেই তাঁর বৈশিষ্ট্য ফুটে ওঠে। আপনিও এটা করে দেখতে পারেন। আপনিও তা হলে তাই হবেন।

নির্ভরশীলতা গড়ে উঠতে সময় লাগে। তবে যখন তা গড়ে ওঠে সেটা সত্যিই কাজের মতই কিছু। তাই একেই চোখের সামনে রেখে দেবেন।

.

আট. ব্যক্তিত্বের যাদু

আপনি ঈর্ষা করেন এরকম মানুষ অন্ততঃ একজন নিশ্চয়ই আছেন।

আপনি হয়তো বলেন, 'আহা' ওর মত যদি হতে পারতাম। কেমন চমৎকার মানুষ! যেখানেই উনি যান সকলকে বেশ মানিয়ে চলেন! মানুষের সঙ্গে মেলামেশা করতে ওর কোন রকম অসুবিধাই হয় না!

আসলে মানুষটির মধ্যে কি আছে সেটা বলা অত্যন্ত কঠিন কাজ। অন্ততঃ বিশেষ কিছু তো চোখে পড়ে না।

তিনি মোটেই বেশি রকম বুদ্ধিমান বলেও মনে হয় না।

অন্য কারও তো নয়ই। অহঙ্কার করার মত কোন চাকচিক্যও নেই। এটা তার পোশাকেও নেই। কথা বার্তাতেও না।

অথচ আশ্চর্যের কথা তার সেই ক্ষমতা কিন্তু রয়ে গেছে। 'এমন লোককে সত্যিই পছন্দ না করে পারা যায় না!'

যে লোকই তাঁর সংস্পর্শে আসে তাকেই কথাটা বলতে শোনা যায়।

সত্যিই বিরাট একটা ব্যাপার–এরকম কিন্তু থাকা সত্যিই কাজের। সেই এমন কিছু যা চট করে মানুষকে জয় করে নেয় ... তাতে কোন ঝামেলাও হয় না। এই জিনিসটা হলো

এই : মানুষকে চট করে বন্ধু করে নেওয়া, সত্যিকার চিরকালীন বন্ধু-আর সে বন্ধু করে ভোলা আপনাকে সাহায্য করতে, সেবা করতে।

কোন মানুষের সঙ্গে প্রথম যখন দেখা হয় আপনি হয়তো তখন চিন্তিত হয়ে পড়েন ঠিক কি কথা বলবেন বা সঠিক কোন কথা বলবেন-ঐ সময় আপনি নিশ্চয়ই ভাবতে পারেন মনোরঞ্জন করার ওই যাদু যদি আপনার থাকতো!

আসুন ব্যাপারটা নিয়ে এখনই ভাবা যাক। একরকম একজন মানুষের মধ্যে, তার বাইরের প্রকাশে কি দেখি আমরা?

তিনি কখনই স্বার্থপর মানুষ নন। কিছুতেই তা নন। তিনি তা যদি হতেন, কে আর তা হলে তাকে পছন্দ করতে চাইতেন?

তিনি কোন সময়েই নিজের সম্পর্কে ভাবেন না–এটা পরিষ্কার তিনি কোনভাবেই কখনও তাঁকে আপনার উপর চাপিয়ে দিতে চান না ...কখনই তিনি তাঁর মতবাদ, তাঁর ইচ্ছা বা ভাবনাকে অপরের উপর চাপাতে চান না।

এ বিষয়ে আপনি যতই চিন্তা করবেন এটা ততই পরিষ্কার হয়ে যাবে। যে কোন রকমেই হোক তিনি পশ্চাৎপটে থাকার ব্যবস্থা করে ফেলেন।

যে কোন মুহূর্তেই তিনি আপনাকে দেখে খুশি নন।

আপনার কথা শুনে যেতে কখনই তাঁর ক্লান্তি আসে না। কখনই তিনি অবসাদেও ভোগেন না। অন্তত শ্রোতা হিসেবে কখনই আপনার তা মনে হবে না।

তার চমৎকার ধৈর্য্য আছে–প্রতিটি ক্ষেত্রেই তা প্রকট। কোন রকম বাধা না দিয়েই তিনি আপনার কাহিনীর শেষ পংক্তি অবধি শুনে যাবেন। এই পরামর্শটা আপনি একবার নিয়ে দেখতে পারেন।

তিনি বেশ আগ্রহ নিয়ে শোনেন। আপনিও জানেন তিনি বেশ আগ্রহী। তিনি মাঝে মাঝে প্রশ্ন করেন। তিনি আপনাকে অনুসরণ করেন।

তিনি যেখানেই থাকুন একই রকম থাকেন। কার সঙ্গে কথা বলছেন তিনি ভাবতে চান না, তার কথা শুনে যান।

তার মন বোধশক্তি হারায় না–পাঁচ বছরের শিশু বা পঞ্চাশ বছরের কারও সঙ্গে কথা বললেও তার মন তৈরি আর ব্যস্ত থাকে। আসলে তার আগ্রহ জাগে।

তিনি সব কিছুর মধ্যেই আনন্দ পেতে থাকেন। এ ব্যাপারটা বেশ ভালোভাবে মনে করে রাখার চেষ্টা করুন।

তাঁর মন বেশ সজীবতায় ভরা বলেই যে কোন দিকেই মোড় নিতে পারে। সে মন সর্বদাই তাজা। মরচে পড়া কোন মন নয়।

সেই মন সব জায়গাতেই–সহজ।

তিনি কোন জায়গাতেই বেমানান নন। সব জায়গাতেই তিনি সুস্বাগতম। যে কোন অবস্থাতেই তিনি মানিয়ে নিতে পারেন। এক ধরণের বহুরূপী বলেই তাঁকে হয়তো আপনার মনে হবে।

তবে তাঁর সম্পর্কে আসল ব্যাপার হলো তাঁর চারপাশের সবকিছু সম্পর্কেই তিনি ওয়াকিবহাল আর জাগ্রত। তারও নানা ঝামেলা আছে–সে অর্থে কারই বা তা নেই? তা সত্বেও তার অভ্যাস হলো সে সবে আদৌ নজর না দেওয়া।

আসলে তার আশে পাশের সব কিছু আর-তার বাইরের জিনিস আর মানুষের মধ্যেই তিনি আকর্ষণ অনুভব করেন।

তিনি অপরের প্রশংসা করেন। আর তাই আশ্চর্য হওয়ার কিছু নেই যে অন্যরাও তার প্রশংসা করে থাকেন। তাই কি?

.

নয়. কথা বলার যাদু

আপনিও এই দুনিয়ায় অনায়াসে এগিয়ে যেতে পারেন। সহজেই পথ করে নিয়ে বাধা বিপত্তি হটিয়ে আপনার সঙ্গীর চেয়ে দ্রুতই বোধ হয় এগোতে পারেন।

আপনিও নতুন নতুন বন্ধুত্ব অর্জন করে তাদেরই কাঁধে বাহিত হয়ে এগিয়ে চলতে পারেন। আপনিও একটা শক্তি হতে পারেন–সে শক্তিতে ছুটেও চলতে পারেন।

আপনাকে যা করতে হবে তা হল নিজেকে ব্যক্তিত্বের যাদুতে ভরিয়ে তুলতে হবে। এটাই আপনাকে সামনের সারিতে পৌঁছে দিতে পারে। এরই সাহায্যে আপনি পেতে পারেন যথাযোগ্য স্থান।

এর ফলে আপনাকে করে তোলা হয় দলের অধিনায়ক। আপনিই হয়ে ওঠেন কাজের অধিকারী। সকলেই কথাটা জানে। আপনি সকলের মধ্যে শ্রেষ্ঠ, তাতে কোনই সন্দেহের অবকাশ নেই।

এর অর্থ আপনি আলাদা কিছু।

আপনাকে যা করতে হবে তা হলো নিজেকে কখনই এমনভাবে প্রকাশ করতে চাইবেন না যাতে লোকে বলতে পারে : 'যাঃ! লোকটার মধ্যে কিছুই নেই! ওর মধ্যে এমন কিছু দেখতে পাচ্ছিনা। সস্তাদরের কিছু। এমন মানুষ সম্পর্কে মাথা ঘামিয়ে লাভ নেই।'

লক্ষ্য রাখবেন যাতে আপনি আপনার কাছাকাছি সকলকে প্রভাবিত করতে পারেন। তারা এর ফলে আপনাকে দেখে খুশি হবে। তারা যেন কখনই মনেনা করে যে আপনার সঙ্গে কথা বলার অর্থ সময় নষ্ট করা। বলার মতই কিছু বলতে চেষ্টা করুন। ভালোভাবেই তা বলুন।

সবকিছু বলার একটা রাস্তা আছে, সময়ও আছে।

আপনি হয়তো বাধা বিঘ্নর মধ্য দিয়ে কথা বলার অবস্থাতেও পড়বেন। আপনি একটা বিষয়ে বা মানুষ সম্পর্কে কথা বলে যেতে পারেন। একজন ভালো বক্তা প্রায় সবই করতে পারেন, যা হতে চান তাই হতে পারেন।

তার কণ্ঠস্বরই তাকে সাহায্য করে চলেছে। আপনি ঘন্টার পর ঘন্টা শুনে যেতে পারেন। এ যেন সঙ্গীত। এ সঙ্গীতের মতই বয়ে চলে। মাঝে মাঝে মনে হতে পারে এ যেন বাক্যের অতীত। কোন বাজে শব্দ নেই সবই মুচ্ছুনায় ভরা।

আপনি যখন কথা বলবেন তাতে সকলকে আনন্দ দান করুন।

দেখা আর নেয়াই হলো এ খেলার নিয়ম। অতএব কথা বলুন আর তারই সঙ্গে অপরকেও বলতে দিন।

শ্রবণ করতে শিক্ষা করুন। শ্রেষ্ঠ বক্তাই শ্রেষ্ঠ শ্রোতা হতে পারে।

অনেক অবুঝ মানুষ চান সবাই তাদের কথা শুনুক। তারা কিন্তু সত্যিকার অবুঝ নন। আসলে তারা বক্তব্য ঢেলে দিতে চান। সুযোগ দিন-বৃষ্টিধারার মতই তা ঝড়ে পড়ে। একটু পরেই কোন মেঘ থাকে না। শুধু স্থির হয়ে বসে তারপর শুনুন। সবই পরিষ্কার হয়ে যাবে।

যখন কথা বলবেন অপর ব্যক্তির কথাটাও ভাবুন।

তারও কিছু বলার আছে। তাই তাকে থামাতে চাইবেন না। এটাই তাকে চনমনে করে তোলার নিশ্চিত পথ।

গোলমাল করে ফেলবেন না। এটা বিরক্তিকর। মানুষ অর্ধ পথের কোন ঘটনা চায় না। যা মনে হয় তাই বলে ফেলুন আর যা বলতে চাইবেন সঠিক ভাবেই বলুন।

এরকম যিনি করতে পারেন তাকে স্বভাবতই সকলে পছন্দ করে যে মানুষ এটা করেন না তার ভাগ্যে জোটে দ্রুত বঞ্চনা। তার আসল কারণ শিগগিরই প্রকাশ হয়ে পড়ে। শ্রোতা তখন ভাবেন : 'লোকটি আমার কাছ থেকে কিছু বের করে নিতে চাইছে। এই ফাঁকা কথা বার্তার পিছনে কিন্তু একটা কথা রয়েছে। লোকটি কৌশলে আমাকে ফাঁদে ফেলতে চাইছে! নোঙরা লোক। একে বিদায় করতে হবে।'

আপনাকে কথা বলার সময় চাষাড়ে বা খারাপ হতে হবে না। কখনই সেরকম হওয়া উচিত নয়। আপনি শুধু তাতে আপনার সত্তাকে প্রকাশ করে দেবেন। নোঙরা আর খারাপ কথার টিকে থাকে না। এতে সত্যিকার আনন্দ মেলে না। কিছুক্ষণ পরই তা বিতৃষ্ণা এনে দেয়। পরিষ্কার, সোজা পরিচ্ছন্ন কথায় যাদু থাকে। যে কোন মানুষই যে কোন জায়গাতেই যে কোন সময় দাঁড়িয়ে এধরণের কথা শুনবেনই।

আপনি যদি উজ্জ্বল, পরিষ্কার কথা বলতে পারেন, তাহলে আপনি ভাগ্যবান।

মানুষ একই সঙ্গে হাসতে গিয়ে ভ্রূকুঞ্চিত করতে পারে না। এটা হয়ে উঠবে হাসির ব্যাপার। আর এতে যে কেউ সত্যিই ভালো বোধও করতে পারে।

বেঠিক জায়গায় কোন ঠাট্টা করা অন্যদিক আবার সে দারুণ বিরক্তিকর হয়ে ওঠে তা আর বলার অপেক্ষা রাখে না। এ অতি বাজে রুচিও বটে। এটা অসময়ের আর বেসুরো। যে মানুষ এরকম করেন (আমরা অনুভব করি) তিনি মনোযোগ দিচ্ছেন না। তিনি বুঝতেই পারেন না তার ভাঁড়ামো কেউ চাইছে না। তার রুচি বলে কিছু নেই। সে আসলে একজন সব কাজ পণ্ড করার মানুষ।

কোন বাজে গোছের ভার সত্যি বাজে মানুষ। এ ধরনের মানুষ আমাদের থেকে যতদূরে থাকে ততই ভালো। এমন ধরনের মানুষকে আবর্জনা স্তূপেই নিক্ষেপ করা দরকার। তার আসল জায়গা এরকম জায়গাতেই।

.

দশ. আমাদের সবার মুখের মুখোশ

আপনি আর আমি দুজনে ভালোভাবেই জানি মানুষের মনে কী ঘটে চলেছে তা আমাদের কারও পক্ষেই জানা অত্যন্ত কঠিন।

মানুষের বাইরের আকৃতিতে কখনই তার মনের ভিতরে কি ঘটে চলেছে তার কণামাত্রও প্রকাশ ঘটে না।

প্রায়শ দেখা যায় কোন মানুষের কাজে কর্মে সে যা ভাবে তার ঠিক বিপরীত প্রকাশই ঘটে চলে। এমন বহু মানুষ আছে উদাহরণ দেওয়া যায় তাদের বাইরের কর্কশতা, তাদের সঠিক পরিচয় মোটেই নয়।

মনে রাখতে হবে আমরাও সব সময় স্বাভাবিক নই।

অপরিচিতদের কাছে আমরা আমাদের আসল সত্তা প্রকাশ করতে চাই না, এটা যাদের আমরা বিশ্বাস করিনা বা যারা আমাদের নিয়ে হাসাহাসি করে বা আমাদের দুর্বলতা দেখাতে চায়, তাদের কাছে প্রকাশ করি না।

আমাদের মাঝে মাঝে মনে হয় স্বাভাবিক আচরণ করলে আখেরে কোন কাজই হয় না।

অতএব এই কারণেই আমরা খোলসের মধ্যে ঢুকে পড়ি। আমাদের নিজেদের রক্ষা করতে হয়। শেষ পর্যন্ত ব্যাপারটা কোন অভ্যাসে দাঁড়িয়ে যায়। আবার শেষ পর্যন্ত আমরা নিজেরাই এই দ্বিতীয় সত্তাকে প্রথম আসল সত্তার সঙ্গে আলাদা করে চিনে উঠতে পারি না।

শুনে বেশ হতাশাব্যঞ্জক মনে হচ্ছে, তাই না?

অন্য মানুষটি, যখন তার নিজের সত্তাসহ পরিপূর্ণতায় হাজির তখন কি? তার দিকে লুকিয়ে দেখার কোন সামান্য সুযোগ থাকে?

আমরা একটা বন্ধ দেওয়ালে ধাক্কা খাব তাতে আর সন্দেহ কি? এখন অনুমতি ছাড়া সে দূর্গে এক পাও রাখার সুযোগ নেই।

যদি ধরা যায় কোনরকমে আমরা বন্ধুত্ব গড়ে তুলতে পারি, তাহলেই ভিতরে ঢোকানো সেতু নামিয়ে দেওয়া হবে আর আমরাও হেঁটে ঢুকতে পারবো এবং তখনই মানুষটিকে তার বর্ম ছাড়া অবস্থায় শিশুর সঙ্গে খেলায় মত্ত দেখতে পাবো।

গোলমাল হলো সেখানেই। মানুষ খুবই লাজুক। তারা ভয় পায়। আর ঠিক এই কারণেই আমরা তাকে সঠিকভাবে জানতে পারি, বুঝতে পারি না ভুল কাজই বা করি কেন বা অপ্রাসঙ্গিক কথাবার্তাই বা বলি কেন।

কারণ হলো তারা আসলে ছদ্মবেশে থাকে।

এখন আপনার কাজ হলো তার ওই বাইরের পোশাক খোলার ব্যবস্থা করা। অবশ্য যতখানি সহজ ভাবছেন ততটা নয়। এতে অনেক সময় বছরের পর বছরও কেটে যায়। কখনও বা সারা জীবনেও হয় না।

অপর মানুষটিকে সহজ হতে দিন এটা হলো সবসেরা উপায়। তাকে বুঝিয়ে দিন ভয় পাওয়ার মত কোন কারণ নেই। তাকে নিরাপদ মনে হতে দিন। তাকে আপনাকে বিশ্বাস করতে সুযোগ দিন।

.

ব্যক্তিত্ব বিকাশ

যদি বন্ধুত্ব অর্জন করতে আগ্রহী হন, তাহলে বন্ধু হয়ে উঠুন। আপনি নিজেকে ক্ষুদ্র করে তুলুন। যার অর্থ হলো : অপর ব্যক্তিকে বিরাট মনে হতে দিন।

তাকে আপনার দুর্বলতাগুলির কথা বলুন। তাকে বুঝিয়ে দিন যে আপনি অনুকম্পা বা সাহায্য চাইছেন।

তাকে আপনার জন্য সামান্য কাজ করার জন্য অনুরোধ করুন। যে কোন ভাবেই হোক তাকে শ্রেষ্ঠতর ভাবতে সুযোগ দিন।

তার মত ফিটফাট পোশাক পরিধান করবেন না। কখনই দেখাতে চাইবেন না আপনি তার থেকে বেশি জানেন। বরং প্রশ্ন করুন। তাকেই কথা বলতে দিন। সব ব্যাপারে তার পরামর্শ আর মতামত চাইতে থাকুন।

মাঝে মাঝে সামান্য প্রশংসায় প্রায়ই কাজ সমাধা হয়। তবে অতিমাত্রা কিন্তু বিপজ্জনক। তিনি হয়তো ব্যাপারটায় : সন্দেহ করতে পারেন পেছনে কিছু আছে মনে করে।

তিনি যখন কথা বলবেন বাধা দেবেন না। শ্রবণ করার কৌশলটা শিখে ফেলুন। তার মুখ বন্ধ হতে দেবেন না। কখনই জানার ভান করবেন না বা কাটা কাটা কথাও বলবেন না।

কখনই তর্ক করবেন না এতে অপর ব্যক্তিকে নিজেকে ছোট ভাবতে সুযোগ দেয়। আমরা কখনই এই মনে করে কাজ করি না যে আমাদের নিজেদের মনেই তর্ক করে নিয়েছি। আমরা কাজ করি আমাদের অনুভূতির তাগিদে। কোন মানুষের যদি অন্তর্মুখী

মন থাকে তবুও সে মানুষ, শুধু তার যদি অনুভূতি থাকে। অনুভব শক্তি ছাড়া কোন কাজই করতে পারে না। তর্কের ফলে বন্ধুত্ব হারাতে হয়। এ হলো দুই মনের লড়াই। এরকম ব্যাপার কখনই করবেন না ... অপর ব্যক্তির সঙ্গে লড়াই।

অতএব, তর্ক করবেন না। তার অনুভূতিকে নাড়া দিন।

.

এগার. অপরের প্রশংসা করুন

সারা পৃথিবী আপনার বিরুদ্ধে থাকলে আপনার পক্ষে বেশিদূর এগোনো কখনই সম্ভব নয়, নয় কি?

সবচেয়ে ভালো পথটি হলো যত বেশি সম্ভব মানুষকে জয় করে আপনার পাশে নিয়ে আসার ব্যবস্থা করা।

যাদের সঙ্গে দেখা হয় তাকেই বন্ধু করে তোলার ব্যবস্থা করুন। বন্ধুত্ব জিনিসটিই অত্যন্ত দামী। এই শিল্পকলার কৌশলটা শিখে নিন। এমন কোন দরজা নেই যা বন্ধুত্ব খুলতে পারে না।

একটু থেমে ব্যাপারটা ভাবুন। মানুষ অমুক অমুককে পছন্দ করে কেন? মানুষ অমুক–অমুককে পছন্দ করে না কেন? মানুষ কি আমাকে দেখে খুশি হয়? তারা কি আমায় সাহায্য করে খুশি?

মূল কথাটা হলো এই :

স্ত্রী বা পুরুষ কি চায় কোন বুদ্ধিমান মানুষই সেটা জানত চেষ্টা করে : তারা কিভাবে বন্ধু তৈরি করে।

আপনি যখন চেনেন না এমন মানুষের সংস্পর্শে আসেন, অথচ জানেন তাকে কাজে লাগানো যেতে পারে, তখন আপনি কি করবেন?

কেন, অবশ্যই তাকে আপনাকে পছন্দ করার ব্যবস্থা করতে হবে। দেখুন কিভাবে তাকে সন্তুষ্ট করতে পারেন। তার আগ্রহ জাগাবার চেষ্টা করুন। দ্রুত শিখে ফেলুন তার সন্তোষ বিধান কিসে হয়। অপর ব্যক্তিটির কথা চিন্তা করুন–কৌশল হলো এটাই।

বন্ধু হয়ে উঠুন, তাহলেই দেখবেন আপনি বন্ধুত্ব করতে পারছেন। অপরের জন্য ছোট-খাটো (বা বড়) সেবামূলক কাজ করায় নিজেকে নিয়োজিত করুন।

অপরকে বুঝতে দিন, অনুভব করতে দিন আপনার জন্যে চিন্তা করা কাজের। তাহলেই তারা আপনার কাজে আসবে।

আমরা এভাবেই তৈরি। আমরা প্রধানত যা চাই তাই নিয়েই ব্যস্ত থাকি। অমুক, অমুক, যদি কাজে লাগার মত না হয় তাহলে তাকে আমরা বাতিল করে দিই।

ব্যাপারটা খুবই হাস্যকর আর স্বার্থপর বলে মনে হচ্ছে। তবে জানবেন এটা সাংঘাতিক রকমের সত্য।

প্রত্যেকে কি চায়?

আপনি হয়তো এটা, ওটা নানা জিনিস ভাবতে পারেন। আপনি হয়তো এখনও বলবেন, একজন মানুষ যা চায় তার সীমা নেই।

কথাটা ঠিকই। কিন্তু সব চাহিদার উপর কোন্ চাহিদা আছে? সবার সেরা চাহিদা। যতক্ষণ পারেন ব্যাপারটা একটু চিন্তা করে দেখুন।

আপনি আমাকে প্রশ্ন করলে আমার বলা উচিত: আমরা সবাই চাই মানুষ আমাদের ভালো চিন্তা করুক। আমাদের দিকে তাকিয়ে লোকে হাসাহাসি করবে তা আমরা সহ্য করতে পারবো না। আমরা চাই মানুষের কাছে আমাদের দাম থাকুক–ঠিক তাই। আমরা চাই মানুষ যে আমাদের পছন্দ করে সেটা প্রকাশ করে দেখাক। আমাদের সঙ্গে ঠাণ্ডা ব্যবহার করলে আমরা আহত বোধ করি। আমরা সূর্যালোক আর আরাম ভালোবাসি। কেই বা তা না চান?

তাই ঠাণ্ডা ভাব প্রকাশ করবেন না। এতে শুধু মানুষকে দূরেই ঠেলে দেওয়া হয়।

নিজেকে তাই বলুন : অমুক, অমুকের পরিচয় জানা দরকার। এমন অনেক বিষয় আছে ওরা জানেন আমরা তার কণামাত্রও জানি না। চেষ্টা করা যাক ওঁদের কাছ থেকে কি কি শেখা যায়।

যে বই পাঠ করতে আপনি রাত কাটিয়ে দেন মানুষ যেন ঠিক সেইভাবেই আপনাতে নিমগ্ন হতে পারে।

প্রকাশ করে দেখান যে তাদের আপনি আগ্রহের মনে করেন। তাদের শীতল করে তুলবেন না। তাদের মধ্যে উত্তাপ সঞ্চার করুন।

তবে মনে রাখবেন, কখনই বেশি বাড়াবাড়ি করবেন না, তাতে মানুষ ভাববে আপনি ঠিক আসল নন।

একটি সততায় ভরা আগ্রহ দেখানোর ব্যবস্থা করুন–তাকে প্রকাশ করুন।

কোন মানুসের ভালো গুণগুলো লক্ষ্য করবেন। তাকে নির্দিষ্ট করুন। বেশির ভাগ সময়েই তার উপর নজর রাখুন!

তার মধ্যে যে সব ক্ষুদ্র বিষয় দেখতে পাবেন সেগুলো নিয়ে মাথা ঘামাবেন না। কোন রকমেই কাটাকাটি ভঙ্গী, তীব্র বা খিটখিটে ভাব জাগাবেন না।

আপনাকে যা করতে হবে তা হলো গুহামানবকে তার গুহার মধ্য থেকে টেনে বের করে আনতে হবে। আপনাকে তাকে আপ্যায়ন করতে হবে আলো, বাতাস আর রোদ্দুরে মেলে ধরে। আর তাতে সে কিছুতেই আপনাকে এড়িয়ে যেতে পারবে না।

.

বারো. অপরেই প্রথম

সম্ভবতঃ এটা না করে পারাও যায় না। আমরা এইভাবেই তৈরি। কারণ আমরা সারাক্ষণ ধরে খালি আমাদের নিজেদের কথাই চিন্তা করতে থাকি।

আমরা যা চাই, তাই আসে প্রথমে! আমাদের অপছন্দের ব্যাপারটি কাজ করে .... দারুণ ভাবে। আমরা যা চাই সেই ভাবেই সব ব্যাপার ঘটা উচিত। আমাদের এই ছোট্ট পৃথিবী আমরা যেন আমাদের চারপাশে দোল খেতে থাকে।

আর ঠিক এইসব কারণেই আমরা আঘাত পাই।

আমরা এমন সব ভুল ভ্রান্তি করি, যার জন্য প্রচুর ক্ষতি সহ্য করতে হয়। কারণ আমরা পরিষ্কারভাবে আর সঠিক পথে সব দেখতে পাই না।

অথচ আমরা কিন্তু কেন্দ্র বিন্দু আদৌ নই। আমরা হলাম পরিপূর্ণতার এক সামান্য অংশই মাত্র যে পরিপূর্ণতা আমাদের মরণে বা বেঁচে থাকায় কণামাত্র কিছু যায় আসে না।

আমরা যত বেশিদিন জীবিত থাকবে, ততই অধিকতর ভালোভাবে যতখানি সম্ভব আমাদের নিজেদের ভুলে যাওয়ার চেষ্টা করা উচিত।

তাই ভোলার চেষ্টা করা দরকার নিজেদের ঠেলে দিতে, এগিয়ে নিতে। ঝগড়া করতেও ভুলে যাওয়া দরকার! আর ভোলা দরকার আমাদের নিজের স্বার্থেই। অপর ব্যক্তিকে নিচে নামিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করাও ভুলে যান।

কথাগুলো হয়তো দুর্বল আর মূল্যহীন কচকচি মনে হতে পারে : সেটা হলো নিজেকে নিজের সত্তাকে ভুলে যাওয়া .... স্বার্থহীনতা আনতে চাওয়া।

প্রাত্যহিক জীবন আর কাজকর্মে, অবশ্য এরকম কিছু কাজ দেয়। এতে যন্ত্রটি ভালোভাবে চলায় সাহায্য করে। এতে বন্ধুত্ব অর্জন হয়। এতে তিক্ততা, বিরুদ্ধতা আর কষ্টকর বাধা দূর হয়ে যায়।

এসব থেকে বোঝা যায় প্রত্যেককে একটা উদার মনোভাব গ্রহণ করতে হবে।

যে নিজের কোটর ছেড়ে বেরিয়ে আসে সে অন্য এক জগত আবিষ্কার করে ফেলে। সে নিজের দৃষ্টি, অনুভূতি, মতবাদ ত্যাগ করে। সে চেষ্টা করে সম্পূর্ণ অপর ব্যক্তি হয়ে উঠতে। অপর ব্যক্তিটি যে দৃষ্টিতে সব কিছু দেখে সেও সেই দৃষ্টিতে সব কিছু দেখতে চায়।

সে যা কিছু করে যা কিছু বলে আর লক্ষ্যকরে তার মধ্যে থাকে এই উদ্দেশ্য। সে আসলে অপর ব্যক্তির শরীরের মধ্যে প্রবেশ করে তার প্রকৃত অনুভূতিটা টের পেতে চেষ্টা করে।, এই রকমই যদি আমাদেরও উদ্দেশ্য হয় তা হলে আমরা সত্যিই লাভবান হব। আমরা তাতে কম ভুলও করব। এতে আমাদের অনেক কৌশল আয়ত্ত হবে। আমরা এর ফলে এখন যা আমরা করি তার চেয়ে ঢের কমই অপর মানুষের কাছে হারতে চাইব।

এর অর্ধেক সময়েই আমরা আরও বেশি এগিয়ে যাবো।

আসুন আমরা মানুষকে বুঝতে চেষ্টা করি। আসুন তাদের মনের অভ্যন্তরটা দেখে নিই। কাজেই তাদের অনুভূতি হৃদয়ঙ্গম করি আর দেখে নিই আমাদের এই সব কাজে কর্মে তাদের প্রতিক্রিয়া কেমন হয়।

ঠিক একথাই আমরা বলতে চাই আমরা যখন কারো সঙ্গে মেলামেশা করার সময় নিজেদের বলতে চাই : ওহ্ যদি জানতাম লোকটা কি ভাবছে।

এক কথায় অপর ব্যক্তিটির মতবাদ বা দৃষ্টিকোণ আপনার বা আমার কাছে খুবই প্রয়োজনীয় হতে পারে।

এতে তার প্রকাশ ঘটে। আপনি সে প্রকৃতই যা তাই দেখতে পারেন। আপনি তাকে সম্পূর্ণভাবে জানতে পারেন। আপনি তার শক্তি আর দুর্বলতার কথা জানতে পারেন। সে কি চায় তাও আপনি জানতে পারবেন। তিনি যা চান আপনি তাকে তা দিলে তিনি আপনার ইচ্ছা মতই কাজ করে যাবেন।

একজন সমঝদার ব্যক্তি হওয়ার এটাই হলো যোগ্য পুরস্কার, যিনি সহজেই অপর ব্যক্তির মন আর হৃদয়ে প্রবেশের ক্ষমতা রাখেন।

.

তের. আগ্রহ ও কল্পনা শক্তি

একজন সফল মানুষ যা আকাঙ্ক্ষা করেন তাই পান। কোন কিছুই তাকে আটকে বা দমিয়ে রাখতে পারে না।

নিজের প্রতি তার কোন দরদ থাকে না। প্রয়োজন দেখা দিলে, তিনি খাদ্য, ঘুম, টাকা পয়সা আর বন্ধুদের ত্যাগ করে চলতে পারেন। তার মাথায় ঘুরপাক খায় একটা চমৎকার ধারনা আর বুকের মধ্যে চাপা থাকে তীব্র কোন অনুভূতি। এগুলোই তাকে শক্তি জোগায়। এগুলোই তাকে একজন বীরের ঔজ্জ্বল্য দেয়।

তিনি হলেন আগ্রহের জ্বলন্ত প্রকাশ। তিনি যদি সফল না হন তাহলে আর কে হবেন? তিনি যা চান তাই ই পান। কারণ তিনি যা পান তাই চান। আপনাকে বা আমাকে যে বিরাট ব্যাপারকে মোকাবিলা করতে হবে তা হলো এটাই।

কোন মানুষই তার গন্তব্যস্থলে উপস্থিত হতে পারবেন না আর নিজের বা অন্যের কোন কাজেও লাগতে পারবেন না, যদি না তিনি সেখানে উপস্থিত হওয়ার ইচ্ছা পোষণ করেন। আর ঠিক এই কারণেই বহু মানুষ পিছিয়ে থাকেন–তারা এগিয়ে যাওয়ার কোন রকম ইচ্ছাই মনে পোষণ করেন না।

এই আগ্রহ ব্যাপারটা একটা তীব্র শক্তি।

এটা মানুষকে উত্তপ্ত করে তোলে। এ শক্তি মানুষের মনে উজ্জ্বল প্রভায় জ্বলতে থেকে তাকে আনন্দ আর স্বর্গীয় আলোকে স্নান করায়। এ শক্তি আবার একজন বা তার আশে পাশের সকলকেই প্রজ্জ্বলিত করে ধুলোয় পরিণত করতে পারে।

এ এমন এক শক্তি, যে শক্তি কখনই ব্যর্থ হয় না। এ শক্তি তীরকে লক্ষ্যে নিয়ে যায়। এটা অনায়াসে লক্ষ্যভেদ করতে পারে।

এ হলো প্রমত্ত শক্তি।

এ শক্তিকে আবার রক্ষাও করে। এ শক্তির জন্ম দেয়।

আগ্রহ জীবনকে উদ্দেশ্য দান করে। আপনার মধ্যে তীব্র আগ্রহ থাকলে আপনি কখনই আপনার নিজেকে আর নিজের সুযোগকে নষ্ট করতে পারবেন না। আগ্রহ আর বিনষ্ট করার কাজ পাশাপাশি চলতে পারে না।

যে মানুষ আগ্রহী তিনি জানেন তার চাহিদা কি। তিনি জানেন কোথায় চলেছেন তিনি। তিনি কাজ করেন, স্বপ্ন দেখেন না। তিনি কাজকে খেলার মতই দেখেন। ব্যস্ততার মধ্যেও তিনি খুঁজে পান কাজের আনন্দ। তার একটা মিনিটও নষ্ট করার মত থাকে না, পৃথিবীতে তিনিই সবচেয়ে সুখী মানুষ। তার আগ্রহ আছে, তিনি গভীরভাবে নিমগ্ন হয়ে পড়েন। সব কিছুর মধ্যেই তিনি মিশে যান। সব বিষয়ের মধ্যেই তিনি মিশে যান। সব বিষয়ের মধ্যেই তিনি সমর্পণ করেন দেহ-মন।

আগ্রহ এরকম কিছুই করতে পারে। সত্যিই এ অমূল্য কিছুই। আগ্রহ জীবনকে ধারালো করে তোলে।

এর আর এক নাম হলো মনোযোগ। যে ব্যক্তির আগ্রহ আছে তিনি মনোযোগ দেবেনই। তার কাছে একটা কাজ করার মতই সময় থাকে। একটা কাজের কথাই তিনি ভাবেন আর করার আশা করেন।

এটা একটা গৌরবময় একাগ্রতা।

এ হলো শরীরে, মনে কোন ধারনা, আদর্শ ঢুকিয়ে পবিত্র করে তোলা। আর এই ভাবেই অদৃশ্য বস্তুটি এসে যায়।

অতএব নিশ্চয়ই দেখতে পাচ্ছেন কোন ধারণা (বা আদর্শ) একজনের ব্যাপারে কি করতে পারে।

এটা তাকে এমন জায়গায় তুলে দিতে পারে বা এমন গভীরে প্রোথিত করতে পারে যা তিনি ভাবতেও সাহস পাবেন না।

আর ঠিক এমনটাই তাকে তিনি যা আছেন বা হতে যাচ্ছেন তাই করে তোলে। তিনি সফল হতে পারেন বা ভেসে যেতেও পারেন। এটা পরিপূর্ণ নির্ভর করে তার আদর্শ কেমন তারই উপরে।

আমাদের প্রত্যেকেরই কোন আদর্শ আছে। এটা না থাকলে আমাদের কিছুই করা বা হওয়া সম্ভব হতো না।

ব্যাপারটা হয়তো এখনই পরিষ্কার হতে চাইবে না, তবে সেটা আছে : আমরা কি হতে চাই তার সেই আদর্শ।

আমরা যে রকম, সেটা আমাদের আদর্শেরই ফলশ্রুতি।

আমাদের কাজ কর্ম বা আমাদের ভবিষ্যত এ দুনিয়ায় নিছক ওই আদর্শের প্রকৃত রূপদানের ফলে সত্য হয়ে ওঠে।

আমাদের নিজেদের এই রূপ, হয় আমাদের তৈরি করতে পারে বা বিনষ্টও করে দিতে পারে।

এ আদর্শ আপনার মনোমত না হলে তাকে নষ্ট করে ফেলুন। তারপর আবার নতুন করে আরম্ভ করে দিন। নিজেকে একটা নতুন আদর্শ দিন। আপনি যা হতে চান নিজেকে সেই ভাবেই গড়ে তুলুন। নিজেকে অপরের মতই কল্পনা করুন। তাকে আপনার সামনে আদর্শ হিসেবে রাখুন। আপনি যা চিন্তা করছেন তাই আপনি হবেন। একজন মানুষ মনে মনে যা চিন্তা করে সে তাই হয়ে ওঠে।

মনস্তত্ত্ববিদরাও তাই বলে থাকেন। তাদের বক্তব্য হল আগে মানসিক কোন প্রতিবিম্ব না থাকলে কোন কাজই সম্পন্ন হতে পারে না। ওই প্রতিবিম্বর মধ্য থেকে কাজের তাগিদ আর আকাঙ্ক্ষা না এলে কোন কাজই হতে পারে না। কোন কাজ তা সেটা ভালো বা মন্দ যাই হোক সঠিক লক্ষ্যে পৌঁছতে পারে প্রতিবিম্বে যেমন ধরা পড়ে ঠিক তেমন ভাবেই।

আমরা যদি আমাদের নিজেদের উপরেই সন্তুষ্ট না হই তাহলে ওই প্রতিবিম্বকে দোষ দিতে হবে। মিথ্যাকে তাই চূর্ণ করুন। শুধু সত্যকেই বরণ করে নিন।

কারণ আমাদের মনে আর হৃদয়ে যে প্রতিবিম্ব আমরা পূজা করি আমরা ঠিক তাই।

.

চৌদ্দ. প্রত্যেকের সর্বস্ব

আপনি বা আমি ঠিক কি ধরনের মানুষ হতে চাই সেটা পরিস্কার ঠিক করার যোগ্য সময় এসে গেছে।

আপনি হয়তো বলবেন : তাতে কিছু আসে যায় না। আমরা একটা ইচ্ছা নিয়ে কাজ করি। তাই, ভাববার আর কি আছে?

আপনি যদি ভালো করে ভাবেন তাহলে অবশ্য আপনি দেখতে পাবেন এটা সত্যিই দারুন কার্যকর।

কারণ আসল খেলাটা হলো সঠিক গন্তব্যে কিভাবে তাড়াতাড়ি পৌঁছনো যায়, সেই যাত্রা পথে মানুষদের কিভাবে সামলানো যায় আর কেমন করেই বা তাদের মোকাবিলা করে এগুনো যায়।

মানুষের সঙ্গে আমাদের মেলামেশা করতেই হবে। মানুষও আমাদের সঙ্গে কাজ করতে আসবে। তারা আমাদের জয়ী হতে সাহায্য করবে, পরাজয় বরণ করতে নয়। এটাই হলো আসল উদ্দেশ্য।

কারণ প্রথম কথাই হলো আমরা ঘৃণার বস্তু হতে চাই না।

অনেকে হয়তো বলে : 'অমুককে দেখলাম! উঃ একেবারে অসহ্য। ওরকম লোকের ছায়া না মাড়ানোই ভালো।'

এ ধরণের মানুষ যে, স্ত্রী বা পুরুষ যাই হোক অনুকম্পা করতে হয়। সে মানুষকে দূরে সরিয়ে রাখে। সে একাকী থাকে, লোকে তাকে এড়িয়ে চলতে চায়। সাধারণত তাই হয়। এর কারণ হলো লোক তার সম্বন্ধে যা ভাবে তার জন্য সে নিজেই দায়ী।

এ রকম লোক তার সঙ্গীদের সঙ্গে চলতে পারে না। সে যেখানেই থাকুক নিজের অবস্থা সে নিজেই জটিল করে তোলে। সেটা অফিস, বাড়ি বা ক্লাব, যেখানেই হোক।

সারা দুনিয়া যখন তার বিরুদ্ধে তখন তার পক্ষে ভালো কিছু করা কিভাবেই বা সম্ভব? আর এক ধরণের মানুষ আছে যার কোন বিশেষত্ব নেই।

দশ ভাগের এক ভাগেও তার মধ্যে কোন গোলমাল খুঁজে পাওয়া যায় না। অথচ তাসত্বেও সে অপরকে প্রভাবিত করতে পারে না। সে কাউকেই আকর্ষণ করে না। সে তার মনিব বা বন্ধুদের বলাতে পারে না, 'আহা, কি চমৎকার লোক। এমন লোকের জন্য না পারি কোন কাজ নেই!' অথচ সে হয়তো বা আরও দশগুণ বেশি গ্রহণীয়। তবে

মানুষ তার পুরোপুরি মূল্যায়ন করতে পারে না। সে তার নিজের সখ, তার কাজ, তার ধারণা সব কিছুই নিম্নতম দামে বিক্রি করে, সর্বোচ্চ দামে নয়।

সে শুধু যদি জানতো জীবনের ভাণ্ডার থেকে আরও অনেক ঐশ্বর্য আদায় করা যায়!

অপর পক্ষে আপনি বা আমি হয়তো চলার পথে এমন দু'একজনের সাক্ষাৎ পেয়েছি যাদের কোনদিনই ভুলতে পারি না।

আমরা নিজেরাই বলাবলি করি : 'অমুকের মধ্যে বিশেষ ব্যাপার আছে। তবে সেটা কি আমরা ঠিক ঠিক জানি না। কথায় তা প্রকাশ করা যায় না। তার মধ্যে কেবল এটুকু জানি যে মানুষকে আকর্ষণ করে কাছে টানে, দুলিয়ে দেয়। আপনি অনুভব করেন তিনি চমৎকার কিছু। তিনি অনেক উঁচু মানের মানুষ, সত্যিকার মানুষ। আপনি তাকে ভালো না বেসে পারেন না। তার মুখ থেকে শুধু কথা বেরোনোর অপেক্ষা, আপনি তা পালন করার জন্য তৈরি... আর আপনি যা করবেন তা সন্দেহ নেই। বন্ধুত্ব অর্জন। করার ক্ষেত্রে তার অদ্ভুত দক্ষতা আছে। তার বন্ধুরাই তাকে এমন তৈরি করেছে। তিনি আজকে যা হয়েছেন তারাই তা বানিয়েছে!'

এরকম একজন মানুষ হতেই আমরা চেষ্টা করবো।

আপনি হয়তো ভাবছেন কাজটা বড়ই কঠিন। আপনি অনুভব করেন তিনি সত্যিই আলাদা রকম। আপনি বা আমি যে জায়গায় অতি সাধারণ স্তরের।

চিন্তা করে বলতে গেলে, আমরা তার কাছাকাছি গিয়ে পৌঁছতেও পারি।

এটা অবশ্যই আমাদের নাগালের মধ্যে। আসুন, ব্যাপারটা একটু ভেবে দেখি।

ভাবার কথাটা হলো তিনি আমাদের চেয়ে কোন্ কোন্ ব্যাপারে আলাদা? তিনি তো বিশেষ কোন ভাবে উজ্জ্বল হয়ে ওঠেন নি।

একটা উদাহারণ রাখছি : তিনি বিশেষ রকম আঁটোসাঁটো কোন খেলোয়াড় বা পালোয়ান নন। তাছাড়া তিনি অস্বাভাবিক রকমের তীক্ষ্ণবুদ্ধি ও নন। তা হলেও, সকলেই তাকে প্রশংসা করে।

সকলের কাছে তিনিই সর্ব!

তিনি বেশি কথা বলেন না। তাসত্ত্বেও তিনি কথাবার্তা ভালোই বলেন। অপর লোকের হাজার কথায় যা হয় তার দশটিতেই তা হয়। মানুষ তার সঙ্গ পছন্দ করে। তিনি তাদের আরও সুখী, বড় করে তোলেন যখনই কাছাকাছি আসেন। তিনি সোচ্চার হন; তিনি কখনই নিজেকে ঠেলতে চান না। কখনই তিনি কোন আঘাত দিয়ে কথা বলে না।

আসলে বলতে গেলে তিনি অপর ব্যক্তিকে মাঝপথে ধরে ফেলে নিজের দিকেই টেনে নেন।

যে কোন ধরনের জনতার সঙ্গে তিনি চমৎকার ভাবে মিশে যেতে পারেন। তার বিশেষ কৌশল জানা আছে। তিনি কৌশল জানতেন (একে শিল্প কলা বা ইচ্ছা যা বলুন) কিভাবে স্ত্রী বা পুরুষকে জয় করতে হয়।

আমরাও আমাদের সব দোষ ত্রুটি দূর করে ফেলতে পারি।

কেনই বা নয়?

অপরের ভালো দিকগুলো লক্ষ করুন।

তাছাড়াও, আসুন তাকে নকল করি।

.

পনেরো. কার্নেগির পরামর্শ

মানুষের উপর এই প্রভাব বিস্তার করার ধারণাটা নিয়ে সম্ভবত আপনি সেরকম ভাবে ভাবতে চাইছেন না।

একেবারে আধুনিক কালের আগে খুব কম মানুষই একাজ করেছেন। আসল ফলাফল লক্ষ্য করে অবশ্য তারা বেশ চমকে যান।

ডেল কার্নেগী, হার্বার্ট ক্যাসন, পেলম্যান, এনেভার, নেপোলিয়ান হিল এবং আরও অনেক অভিজ্ঞ ব্যক্তি তাদের জীবনের প্রতিটি মিনিট দিয়ে বুঝিয়ে দিয়েছেন মানুষকে ব্যবহার করার এক সঠিক ও বেঠিক পদ্ধতি আছে। এর সঙ্গে জড়িয়ে রয়েছে অপরের প্রশংসা আদায় কাজে ঝাঁপিয়ে পড়া, ব্যবসাকে বড় করে গড়ে তোলা, এমন সব কিছুই।

এখন আপনার কাছে মেনে নেওয়া জরুরী–এসব কিভাবে হতে পারে।

আপনাকে প্রথমেই জানতে হবে মানুষ কাজ করে কেন। আপনাকে অবশ্যই দেখতে হবে যতটা পরিষ্কারভাবে সম্ভব, চাহিদা, ইচ্ছা, ভাবাবেগ, ধারণা এই সব কিভাবে কাজ করে।

একজন মানুষ হিসাবে আপনাকে ভাবতে হবে কোন্ যন্ত্র বলে যেটা নিয়ে আপনি কাজ করাতে পারেন। শিখুন, লক্ষ্য করুন। সুইচ বোর্ডটি খুঁজে বের করুন। সঠিক সুইচটি স্পর্শ করুন।

ক্ষমতার সেটাই পথ।

কার্নেগীর লেখা 'প্রতিপত্তি ও বন্ধুলাভ' বইটির যেকোন একটা পাতা খুলুন। এটা নিশ্চিত যে এমন কিছু আপনি সেখানে পাবেন যা আগে জানতেন না। খুবই সরল কিছু, অথচ যা আপনি সারা জীবন ধরেই করে আসছিলেন।

আপনি আপনার নিজের ব্যবহারকে একটা নতুন আলোয় পরিস্ফুট হতে দেখবেন। আপনি অপরের উপর এর প্রতিক্রিয়া আশ্চর্যজনক ভাবেই দেখতে পাবেন। আপনি সব পরিষ্কার দেখতে পাবেন। আপনার বোধোদয় ঘটবে। আপনি সব কিছু করতে দারুণ আনন্দিত বোধ করবেন...সব কিছু সঠিক পথে করতে। এর কারণ কি জানেন? কারণ কার্নেগীর নির্দেশিত পথ বারবার সঠিক বলেই প্রমাণিত হয়েছে। এগুলো এতবার সঠিক বলে জানা গেছে যে এটাই সেরা পথ সন্দেহ নেই।

কার্নেগী আর অন্যান্য সমস্ত অভিজ্ঞ ব্যক্তিরা তাদের হাজার হাজার অভিজ্ঞতার ফলশ্রুতিতেই কাজ করার আসল বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা আর নিয়ম আপনাদের জানাতে পেরেছেন।

মানবিক সম্পর্কের ব্যাপারই আপনাকে, যে গোপন শক্তি লাভে আপনি উৎসুক তারই সব কিছু এনে দেয়। একেই বলা হয় সেই সুইচবোর্ড। সারি সারি সুইচ সাজানো। এবার আপনার কাজ হলো সেই সুইচ টিপে দেওয়া।

কার্নেগী যা বলে গেছেন তার সবকিছু আমি অবশ্য এখানে বলতে আসিনি। সেটা কার্নেগীর প্রতি শ্রদ্ধা জানানো হবে না। আপনারা তার বই পড়ে নিন।

আমি যা বলতে ইচ্ছুক তা হলো বিশেষ করে, তিনি কোন মানুষকে তার ধ্যান-ধারণা পাল্টানোর জন্য যে উপদেশগুলো দিয়ে গেছেন, তাই।

বাস্তব জীবনে, আপনি হয়তো জানেন, মানুষ হয়তো বা তার অঙ্গহানিও সহ্য করতে পারে (চিংড়ি মাছের মত বলতে পারেন) কিন্তু পরিবর্তে কিছুতেই তার নিজস্ব সেই ধারণা বা অভ্যাসকে ত্যাগ করবে না।

সেলসম্যানরা কথাটা জানেন আর সেই কারণেই তারা হতাশায় প্রায় ভেঙে পড়তে চায় মাঝে মাঝে।

তাদের মনোভাব হলো ঠিক এই রকম : 'অদ্ভুত কঠিন লোক। কিছুতেই বাগানো যায় না : কোন আশা নেই একে নিয়ে!'

তারা নানা ভাবেই নানা কৌশল কাজে লাগিয়েছে। কোনটাতেই কাজ হয়নি, এখন নতুন কিছু যদি মেলে তবেই আশা।

কিন্তু মনে রাখবেন, কার্নেগীর অভিজ্ঞতাগুলি অমূল্য। তিনি অনেক বাধা-বিঘ্ন অতিক্রম করেছেন আর শেষ পর্যন্ত তার ভাগ্যে জুটেছে সর্বোচ্চ সম্মান। কার্নেগী কি বলেছেন দেখুন এবার : ভালোভাবে শুরু করুন, এই হলো তার মত।

অপর ব্যক্তির কাছে তার মতামতের মূল্য আছে, অধিকার আছে। সেটা প্রকাশ করতে দিন। এটা আপনিই করতে পারেন। সেই ভাবেই তাকে বলুন। এটা হলো প্রকৃত বুদ্ধির কাজ।

কাজ সম্পন্ন করার জন্যই কখনও কোন রকম তর্ক জুড়তে চাইবেন না। তর্কের ব্যাপারে জয়লাভ করুন, খেলায় হারুন তাতে ক্ষতি নেই।

নিজের ব্যাপার ভুলে যান। চেষ্টা করুন অপর ব্যক্তি হয়ে উঠতে।

আপনার কাজ যদি কিছু বিক্রি করা হয় তাহলে বিক্রির কথা না বলে কেনার বিষয়ে আলোচনা শুরু করে দিন। কেন আপনি কিনবেন, এখনই কেনা কেন সবচেয়ে ভালো হতে পারে ইত্যাদি।

কথাবার্তা যতদূর সম্ভব কম বলুন। অপর ব্যক্তিকেই বেশি বলার সুযোগ দিন।

তাকে সঠিক মেজাজে থাকতে দিন, সমস্ত সাক্ষাৎকারের মধ্যে এটাই হলো পরিবর্তন ঘটানোর কজা।

এমনভাবে প্রস্তাবনা রাখুন যাতে তিনি বলতে বাধ্য হন : হ্যাঁ, অবশ্যই। আমি সব সময়েই তাই বলি। এটা আমারও মনের কথা।

যত কম বাধা দেবেন ততই ভালো।

খুঁজে পেতে চেষ্টা করুন সবচেয়ে ভালো যুক্তিগুলো : যা করতে বলছেন সেটা কেন করা উচিত তার পক্ষে সবসেরা যুক্তি।

এই ভাবেই একটা প্রতিযোগিতার বাতাবরণ তৈরি করে তাকে কাজে নামতে বাধ্য করুন।

.

ষোলো. অপরকে প্রভাবিত করা সম্পর্কে শোয়াব

ব্যবসাক্ষেত্র বা সব জায়গাতেই আপনি প্রত্যেক দিনই মানুষের নানা রকম বিচিত্র ধ্যান ধারণা, অভ্যাস, সংস্কার ইত্যাদির সংস্পর্শে আসেন। আর বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই আপনার কাজ পণ্ড হতে পারে যদি না অপর ব্যক্তিদের আপনার নিজের মতে অনুবর্তী না করতে পারেন।

যে বা যিনিই এধরণের কৌশল কাজে লাগিয়েছেন, তিনি শপথ করেই বলতে পারবেন এ হলো একটা দারুণ কৌশল–যাতে চমৎকার কাজ হতে বাধ্য।

মানসিক অভিজ্ঞদের বেলায় এ হলো একটা দারুণ পরীক্ষা–মানব চরিত্র আর সম্পর্কের ক্ষেত্রে অভিজ্ঞতা।

তারা এমন ধরনের ভুরি ভুরি বিষয় রোজই প্রত্যক্ষ করেন। তারা ব্যবসায়ী, পেশায় নিযুক্ত মানুষ, জীবনের সর্বক্ষেত্রের মানুষকে আহবান করে তাদের জীবনের বাধা-বিপত্তি, অসুবিধা, পদ্ধতি এসব ব্যাপারে প্রকাশ করতে বলেন।

তারা সমস্ত সমাধানের চেষ্টা করে থাকেন–কী করে মতামত গঠন করতে হয়, কি করে প্রকৃত অনুভূতি গড়ে তুলতে হয়, ইত্যাদি।

তারা চান কাজের উপযুক্ত আর বাস্তবসম্মত হয়ে উঠতে।

তারা মনে করেন মন সম্বন্ধে জানা ব্যাপারটা হলো সবচেয়ে জরুরী কাজ। আরও সুখী আর পরিচ্ছন্ন জীবন কাটাতে এটা একান্ত জরুরী।

এখন, যে সব মানুষকে কিছুতেই জয় করা যায় না তেমন মানুষদের পরীক্ষার বিষয় হিসেবে বেছে নিয়ে তারা স্বীকার করেছেন যে বিশেষ কোন পরিস্থিতিতে কঠিন পাথরও গলতে বাধ্য হয়।

ক্যাসন, কার্নেগী, নেপোলিয়ান হিল, রয় শেরউড, এনেভার, ক্লীমার এবং আরও অনেকেই একমত হয়ে কথাগুলো বলেছেন।

আসলে দোষ আমাদেরই। আমরা বড় বেশি রকম রগচটা মানুষ। এছাড়াও এমনকি আমরা আবার মাঝে মাঝে অত্যন্ত মোটাবুদ্ধির কাজও করি। দেখা যায় আমাদের সাধারণ বুদ্ধিরও অভাব ঘটে যায়। আমরা একভাবে না চলে বড় সহজ পথই বেছে নিতে চাই। পাথর গলানো কাজটা বড় ধীর গতির ব্যাপার।

তবে এটা জেনে রাখা দরকার কোথাও কোন এক জায়গায় গলন কিছু আছেই। তবে আমাদের সেখানে পৌঁছতে হবে।

কোন ব্যাপারই আশাপ্রদ হওয়ার মত নয়। আমরা আমাদের কোন সুযোগ দিতে চাই না। আসল ব্যাপার হলো এটাই।

ইস্পাত দুনিয়ার বিখ্যাততম নাম হলো চার্লস্ শোয়ব। এই মানুষটি মানুষের মধ্যে সবচেয়ে কঠিন চরিত্র আর জঘন্যতম মানুষকেও প্রভাবিত করেছেন–তিনি চিরজীবন ধরেই প্রশংসার চমৎকার গলনের ক্ষমতার কথা দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করে গেছেন।

কোন মানুষ প্রশংসায় বিগলিত না হয়ে পারে না। শোয়ব করতেন প্রকৃত, অকৃত্রিম প্রশংসা।

প্রত্যেক মানুষই প্রশংসাকে প্রশংসা করে। এ হলো আলোকময় কিছু। এতে মানুষ উদ্ভাসিত হয়ে ওঠে। এই প্রশংসা তাকে উজ্জীবিত করে তোলে। আর তার ফলে তার মধ্যে পাহাড় টলিয়ে দেওয়ারও বাসনা জাগে।

শোয়াব তাই বলেছেন : মন খুলে অপরের প্রশংসা করুন। এই ভাবেই সুরু করতে হয়।

এরপর আস্তে আস্তে বলার চেষ্টা করবেন কি কি আপনার ভালো লাগে না। কোন কোন বিষয়ে আপনার দ্বিমত আছে।

এবার যত খুশি প্রশ্ন করতে থাকুন।

ভবিষ্যতের বাধা বিপত্তি সম্বন্ধে হেসে উড়িয়ে দিন। সে সবকে তুচ্ছ, হাস্যকর বলে বুঝিয়ে দিতে থাকুন।

এরপর আপনার নিজের অসুবিধা আর ব্যর্থতার কাহিনী বলুন।

যদি দেখা যায় অপর ব্যক্তি কোন মারাত্মক ভুল করেছেন তাহলে এর ফলে তার মুখ রক্ষা করার সুযোগ থাকবে।

কোনভাবেই তার ত্রুটি দেখাতে চাইবেন না। এতে কেবলমাত্র ক্ষতিকর একটা অবস্থাই সৃষ্টি হয়। এতে সে গুটিয়ে যেতে পারে।

ক্যাসন বলেন কেনার ব্যাপারই হলো আসল খেলা, বিক্রি নয়।

আসুন ক্রেতার সঙ্গে স্থান বদল করে নেওয়া যাক জিনিসগুলো একবার পরীক্ষা করুন। এগুলো কেনার মানে কিছু আছে? ক্রেতার কাছে এর প্রয়োজন আছে? আপনি কিভাবে তার অনুভূতি জাগাতে পারবেন? এগুলো কি উন্নত ধরণের? এতে কি সময় আর অর্থের সাশ্রয় হয়? ক্রেতা কি আপনার সম্বন্ধে আর আপনার প্রতিষ্ঠান সম্পর্কে ভালো ধারণা পোষণ করেন?

ক্যাসন বিক্রির কাজকে কোন আন্দাজের উপর নির্ভর রাখতে চান না। এ হলো একজন পুরুষের কাজ–এই বিক্রি ব্যাপারটি।

এ কাজে তিনটে বিষয় জানা প্রয়োজন : ক্রেতার চাহিদা, বিক্রির কাজে সব রকম কৌশল রপ্ত হওয়া, আর জেনে রাখা মানুষ কেন কেনে।

বিক্রির মধ্যে নিজস্ব একটা মসৃন ধারা আছে। কিন্তু শুধু এতেই কোন বিক্রয়কারীর সন্তুষ্ট হলে চলবে।

বহু হতাশাময় বিষয় থাকে, এমন অনেক মানুষ আছেন যাদের সহজে সন্তুষ্ট করতে পারা যায় না, তারা হয় অত্যন্ত বদ স্বভাবের। পাকা, দক্ষ বিক্রি কর্তারা তাদের বাগে আনেন। তার কাজই হলো ঐ সব মানুষকে জয় করা।

প্রথমেই তাই একটা ভালো ছাপ রাখার ব্যবস্থা করুন আর কখনই হতাশ হবেন না। প্রশ্ন করতে থাকুন। সাক্ষাৎকারকে নিয়ন্ত্রণে রাখুন। চেষ্টা করুন অপর ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ হতে। প্রশংসা আদায় করে বায়না সংগ্রহ করুন; এটাই হলো কোন বিক্রয়কারীর জীবনের লক্ষ্য। এই সবকিছুর বিবরণ ক্যাসনের বইয়ে আছে। আজই সেটা দেখে নিন।

যাকে টলানো যায় না তাকে টলানোর কৌশল রপ্ত করুন। ক্যাসন তার বইয়ে আপনাকে শিক্ষাদান করতে চান।

.

আটারো. ক্রেতার দৃষ্টিকোণ

আমাদের মধ্যে বেশিরভাগ মানুষই কিছু না কিছু বিক্রি করে থাকি।

পেশাদার মানুষেরা দেন তাদের জ্ঞান, বিবেচনা আর দক্ষতার অংশ। ব্যবসাদাররা দিয়ে যান তাঁদের উৎপন্ন দ্রব্য, জিনিসপত্র আর সেবা। প্রত্যেক জীবিত মানুষই দিতে চান কোন না কোন কাজের সেবা। আমরা সবাই কিছু সেবা দিতে চাই। আর তার পরিবর্তে চাই সবচেয়ে ভালো পাল্টা কিছু।

কিন্তু এ বিষয়ে আমরা কি করছি?

আমরা কি এই লেনদেনের কাজকে যতদূর সম্ভব ততটাই লাভজনক করে তুলতে পারছি...আপাতত বা ভবিষ্যতের জন্যেও!

হ্যাঁ, অবশ্য সেরকম কিছুই আমরা করি : শুধু আমাদের নিজেদের কাজ কি সে বিষয়ে যদি জ্ঞান না থাকে, তবে নয়।

আমাদের ক্ষমতা যাই হোক না কেন, এটা সর্বোচ্চ মূল্যেই চাই। যে কোন লেনদেনের কাজে দুটি পক্ষ দরকার। একজন দাতা অপরজন গ্রহীতা।

গ্রহীতাকেই দাতার কাছে আসতে হবে। তিনি লক্ষ লক্ষ অন্যান্য দাতার কাছে উপস্থিত হতে পারেন, তাহলে কেন তিনি বিশেষ একজন ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানের কাছে আসবেন?

কথাটা ঠিকই। আপনি বলবেন : 'ওই ভদ্রলোকে বেশ সহযোগী। অথবা উনি বেশি দাম নেন না। বা তিনি খুব তাড়াতাড়ি জোগান দিতে পারেন। তাছাড়া আপনি তার উপর নির্ভর করতে পারেন।'

আপনি যদি বুদ্ধিমান মানুষ হন, তাহলে অপরের মধ্যে সামান্যতম গুণের ব্যাপারটাও বলার চেষ্টা করবেন।

যেভাবেই হোক তার আত্ম-সম্মানে আঘাত দেবেন না। সব সময় তার মতামতকে শ্রদ্ধা করবেন।

আপনি যদি তাকে সুখী করতে পারেন, যদি তাকে সহজ হতে দিতে পারেন, আর দ্বিমত হতে বাধাও দিতে সক্ষম হন যেহেতু তিনি ততক্ষণে আপনার একজন ভালো বন্ধু হয়ে উঠেছেন। তাহলে দেখবেন

আপনি যা বলছেন তার সারবত্তা মেনে নিতে আর দেরি হবে না।

.

সতেরো. বিক্রির শিল্পকলা

বিক্রি করা ব্যাপারটি একটি দক্ষতার খেলা।

যে সমস্ত মানুষের কাজ হলো বিক্রি করা তাদের এই বিষয়ে দক্ষতা অর্জন করতেই হয়। এ-কাজ করতে অবশ্যই কারো কারো সারা জীবন কিংবা তার চেয়েও বেশি সময় লেগে যায়।

সেলসম্যানেরা তাই অন্য সকলের চেয়ে ভালো করে জানেন বিক্রি কাজটা কতখানি কঠিন। মানুষকে কিছু কেনার মতাদর্শী করে তোলা অসম্ভব শক্ত কাজ।

আপনি সেলসম্যান হন চাই না হন, মানুষের চরিত্র সম্পর্কে আপনি যত বেশি জ্ঞান অর্জন করতে পারেন ততই ভালো। এতে জীবন অনেক সহজ আর আনন্দময় হয়ে ওঠে। আপনি এর মধ্য দিয়ে সমস্ত বাধা দূর করে প্রতিরোধও কাটাতে পারেন। আপনি আরও পারবেন হতাশা, ক্ষতি আর ব্যর্থতা দূর করতে। আপনি স্থির গতিতে এগিয়ে চলতে পারবেন।

এই কারণেই ক্যাসনের লেখা দক্ষ সেলসম্যানের জন্য পঞ্চাশটি সূত্র বইটির এত দাম।

বইটি লেখার পরিকল্পনা নেওয়া হয় বিক্রির হার বাড়ানোর জন্যই।

ক্যাসন বিশ্বাস করেন বড় মাপের বিক্রির মানেই হলো আরও বেশি মাত্রায় কেনার কাজ, আর কেনা ব্যাপারটা সম্পূর্ণ ভাবেই ব্যক্তিগত কাজ।

ধরা যাক কোন কারণে ক্রেতা সন্তুষ্ট নন, আর তার ফলে তিনি আদৌ কিনতে চাইবেন না।

উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, তিনি হয়তো ভাবলেন তাকে যথাযোগ্য সম্মান দান করা হচ্ছে না। বা, তিনি হয়তো জিনিসটি সম্পর্কে তেমন নিশ্চিত নন। আসল ব্যাপার হলো অপর ব্যক্তি তাকে কিছু বিক্রির চেষ্টা করছেন। বিক্রেতা কিছুতেই ক্রেতার মনোভাবের সঙ্গে একাত্ম নন...ক্রেতা কি ভাবেন সেটা তার মাথাব্যথা নয়। এক্ষেত্রে তাহলে করণীয় বিষয় কি হওয়া উচিত?

আসুন, ক্যাসনের সূত্র এ ব্যাপারে কি বলে দেখা যাক। এগুলো হলো আমেরিকার প্রথম শ্রেণীর দক্ষ একজন সেলসম্যানের সূত্র।

ক্যাসন আমেরিকা আর ইংলণ্ডের বিশাল সব ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের মধ্যে থেকে কাজ করে সব দেখেছেন! সে কাজ তিনি করেছিলেন সবচেয়ে ভালো আর অত্যন্ত খারাপ সময়ে থেকেও। ব্যবসার ব্যাপারটাতে তার সবকিছুই জানা আছে–সব খুঁটিনাটি বিষয়ে। তিনি জানেন ব্যবসাতে কিভাবে উন্নতি করতে হয়। তিনি হলেন একজন ব্যবসা অভিজ্ঞ, পরামর্শদাতা, বা উন্নতির বা দক্ষতার ক্ষেত্রে একজন বিশেষজ্ঞ মানুষ।

বিক্রি পদ্ধতি সম্বন্ধে তিনি বিশেষ এক কৌশলের জন্মদান করেছেন। তিনি এছাড়াও পৃথিবীতে এমন সব সেলসম্যান তৈরি করে দিয়েছেন যারা তাদের কাজ কি সেটা চমৎকার জানেন।

ক্রেতার মনোভাব সম্বন্ধে তিনি নতুন অনেক তথ্য দিতে পেরেছেন। মানুষ যে বিশেষ ধরণের ব্যবহার বা কাজ করে তার বিষয়ে ক্যাসনের অনেক কিছুই বলার আছে।

এগুলোই হলো বড় বড় ব্যবসার কয়েকটা কারণ। তবে সব সময় এটাই প্রধান কারণ নয়।

আপনি বা আমি কোন সচল প্রতিষ্ঠানই পছন্দ করি। জনসাধারণ সেখানে হুমড়ি খেয়ে পড়তে চায়। তারা স্বপ্নেও অন্য জায়গায় কেনার কথা ভাববে না। তারাও ওখানে ব্যবসা করে আনন্দ পায়।

এক্ষেত্রে মিঃ জনতার বক্তব্য হলো এই রকম : ‘কাজ করার পক্ষে তারা বেশ ভালো মানুষ। তারা আপনাকে এত খাতির করে থাকেন। ওরকম জায়গায় কেনা কাটা করা মোটেই অস্বস্তিকর কাজ নয়। ভারি আনন্দেরই কাজ। সেখানে ঢোকার শুরু থেকে ওখানকার সকলেই আপনার সঙ্গে সুন্দর ব্যবহার করতে থাকেন...চিরকালই তাই করেন। তারা সবাই প্রায় পুরনো বন্ধুদের মতই-তাদের দেখলেও ভালো লাগে। অন্য কোন জায়গায় গেলে হয়তো কিছু টাকা বাঁচানো যায়, তবে আমার ওদের ভালো লাগে।’

অনেক কাল আগে ব্যবসার ব্যাপারটায় অতি কাজের চাপ আর বাজে বাজে ব্যবহার জড়ানো ছিলো।

সে সময় ক্রেতাকে এই রকমই বলা হতো : ‘ওই জিনিসটা আপনার চাই? আর এর জন্য এই রকম দাম দিতে চান, তাই না? আপনার দামে কেউ বিক্রি করতে পারে? আকাট মূর্খ ছাড়া আর কারও সাধ্য নেই! আসলে আপনি তাই। আপনি উৎপাদন খরচ,

বিজ্ঞাপনের খরচ, বাড়তি খরচ, ইত্যাদি সম্বন্ধে কি জানেন? দেখুন, আপনি নিজেকে একজন নেহাতই বোকা প্রমাণ করছেন। আমরাই ঠিক, আপনারই ভুল হচ্ছে। অতএব নিতে হয় নিন বা ছেড়ে দিন।'

মিঃ জনতা দোমনা হয়ে থাকেন।

এবার অন্য জায়গার কথা শুনুন। সে জায়গায় দাম একটু বেশি (এখানে সবই উল্টো), জিনিসের গুণও তেমন নয় (অবশ্য এটা শোনা কথা)।

তবে সীমা ছাড়াবেন না কারণ শেষ সীমা (এটা তার অর্থাৎ ক্রেতার মনের কথা)। যে টাকা তিনি খরচ করছেন সেটা তার নিজের টাকা। তার কথাটাই তাই মনে রাখতে হবে। কাউন্টারের দিকে যে উপবিষ্ট, তার নয়। তার স্বার্থই তাই আগে দেখতে হবে (অতি সত্য কথা)। তারা গ্রাহ্য করবে না? ব্যাপারটা তাদের তাহলে উনিই বুঝিয়ে দেবেন। উৎপাদন খরচের ব্যাপার তিনি বোঝেন না? তারা কি তাকে তুচ্ছ করতে চায়?

মিঃ জনতা কিছুই বললেন না। তিনি মালও নিলেন না। তিনি তাদের চিরকালের জন্যই ত্যাগ করলেন।

এতেই বোঝা যাচ্ছে এমন অনেক কিছুই আছে যা আসলে করা হয় না। অপর ব্যক্তি, যিনি কেনার কথা ভাবেন তিনি কিছুতেই এটা সহ্য করবেন না।

আজকের দিনে কেনার ব্যাপারই সব। বিক্রি ব্যাপারটি আসছে পরে, এটি স্বার্থের সঙ্গে জড়িত তাই পিছনেই পড়ে থাকে। কেনার ধারণার সঙ্গে জড়িত থাকে অর্থ। ক্রেতাই

এখানে আসল। তিনি কেন কিনবেন সেটাই হবে আমাদের সবচেয়ে বড় ব্যবসা। আমাদের কাজ হলো তাকে কেনায় উদ্বুদ্ধ করে তোলা।

কোন কারণে তিনি যদি আমাদের সঙ্গে শীতল ব্যবহার করেন, তাহলে ক্ষতি আমাদেরই, তার নয়। আসল কথা হলো টাকা পয়সা খরচ করবেন তিনিই, অতএব তার সুবিধাই আসছে আগে। এতেই আমাদের জীবন বাঁচে।

আসুন তাঁর সঙ্গে বন্ধুত্ব করে তুলি। আসুন, তাকে অনেক বড় ভাবার সুযোগ দিই। আসুন, প্রথমেই তার পছন্দ, অপছন্দের ব্যাপার, তাঁর মন মেজাজ ইত্যাদি–জেনে নিই। তাঁকে বুঝিয়ে দিই আসুন, আমরা তাকে পছন্দ করি।

আজকের ব্যবসায়িক দুনিয়ার চেহারা এই রকমই।

এটাও আনন্দের বিষয় যে জনসাধারণও এতে জড়িয়ে পড়েছে। তার জন্যই সকলের মুখে হাসিও ফুটেছে আজ।

আজকে এটাই সকলে স্বীকার করেছেন যে কেনা ব্যাপারটি আসছে বিক্রির আগে।

ক্রেতাই সব সময়ে ঠিক। ব্যবসাদারদের কাজই হলো ক্রেতার প্রয়োজন আর অনুভূতির খবর রাখা। খবর রাখা দরকার তার কোটা আগে পছন্দ, কোনটিই বা অপছন্দ...আর এ কাজ দ্রুত সেরে ফেলা চাই। বিক্রেতাকে ক্রেতার পছন্দের তালিকায় রেখে দিতে হবে। এক্ষেত্রে তর্ক করে লাভ নেই-তর্ক করার অর্থ চরম বোকামি। এতে বন্ধুত্ব অর্জন করা যায় না।

ক্রেতাকে বুঝিয়ে দিতে হবে তিনি যা চান তাই পাচ্ছেন...যে দাম তার পছন্দ সেই দামেই। তাকে অনুভব করতে দিতে হবে কাউন্টারের ওপারে বসা লোকটি তাকে বুঝতে পেরেছে, মানুষের কাছে বিক্রি কাজটি পাপ। ক্রেতা তার কাছে এসে তাকে কৃতার্থ করেছেন আর তাকে স্বাগত না জানালে ক্রেতার কোন ক্ষতি নেই।

আজকের ব্যবসা জগতে এই পরিবর্তিত অবস্থাই এসেছে।

আজকের ব্যবসার মূল মন্ত্র হলো অপর ব্যক্তিকে খুশি করে বন্ধু করে তোলার অর্থ হলো আরও ফলাও ব্যবসার প্রতিশ্রুতি।

তাকে সাদর আপ্যায়ন করুন। তাকে সম্মান দেখান। কোন তর্ক করবেন না। সব সময় হাসিমুখে থাকবেন, ভ্রু কুঞ্চিত করবেন না। আপনার ব্যবসা নির্ভর করছে তিনি কি চান তারই উপর। তিনি যা চান

তা কখনই কিনবেন না।

আপনার কর্তব্য হলো এই :

তাকে কিনতে দেবেন এই অর্থেই যে তিনি যা চাইছেন আপনি সেটাই বিক্রি করছেন। তাকে অনুভব করতে দিন আপনার সঙ্গে কারবারে আনন্দ আছে, কারণ (এটা সত্যিই) যে আপনি তার প্রকৃত বন্ধু, কখনই তাকে প্রতারণা করবেন না।

সাফল্যের ব্যক্তিত্ব : শেষের কথা

পাঠক, আপনি এ বইটি অবশ্যই যথেষ্ট আগ্রহ নিয়ে পড়ে ফেলেছেন আশা করতে পারি।

এ বই পড়ে আপনি কি ফল লাভ করলেন বা করতে চলেছেন এখন এই মুহূর্তেই তার মূল্যায়ন করা নিশ্চয়ই সম্ভব নয়, তাই না?

কথাটা ঠিক।

এ বইটিতে মোট আঠারোটি পরিচ্ছেদ রয়েছে। প্রতিটি স্বয়ংসম্পূর্ণ বলতে পারেন। তবুও মনযোগী পাঠক নিশ্চয়ই এও লক্ষ্য করেছেন যে প্রত্যেকটি পরিচ্ছেদের সঙ্গে অপর পরিচ্ছেদের একটা সূক্ষ্ম যোগসূত্র রয়ে গেছে। হ্যাঁ, পাঠকের চোখে সেটা অবশ্যই ধরা পড়বে।

এ বইয়ের মূল কথা কিন্তু সেই সাফল্যের কথা, সফল হবার কথা। তারই সঙ্গে স্বাভাবিক ভাবে এসে পড়েছে ব্যক্তিত্বের কথা। অর্থাৎ ব্যক্তিত্বই যে সাফল্যের চাবি।

এবার আসুন, বইটার কথা আরও বিশদভাবে একটু আলোচনা করা যাক। একটু বাজিয়ে নেওয়া যাক বিষয়বস্তু।

আমরা প্রথমেই প্রথম পরিচ্ছেদের কথাটাই ধরতে পারি। সেখানে শুরু করা হয়েছে ব্যক্তিত্বের কথা দিয়ে।

হ্যাঁ, আবার সেই পুরনো কথাতেই আমরা ফিরতে চাইছি অর্থাৎ ব্যক্তিত্বই সাফল্যের মূল।

এ বই পড়ে আপনারা অবশ্যই দেখেছেন ব্যক্তিত্ব গড়ে তুলতে গিয়ে কত নানা ব্যাপারের সম্মুখীন হতে হয় বা তা হওয়া দরকার।

কোন মানুষের ব্যক্তিত্ব গঠনে অপরের ভূমিকাকেও অস্বীকার করা যায় না। অন্যকে মূল্য দিতে হয় তাকে শ্রদ্ধার আসনে প্রতিষ্ঠিত করতেও হয় আর ফলশ্রুতিতে আকর্ষণ করা সম্ভব শ্রদ্ধা।

আসল কথা হল অপরকে প্রভাবিত করতে হয়। এই প্রভাবিত করার জন্য চাই প্রভাব বিস্তার। আর প্রভাব বিস্তার তার পক্ষেই সম্ভব যে ব্যক্তিশালী।

এই ব্যক্তিত্ব ব্যাপারটা এ বইয়ে আগেই ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

ব্যক্তিত্ব কি সে কথা আরও একবার উল্লেখ করলে ক্ষতি নেই। এই ব্যক্তিত্ব বলতে বুঝতে হবে বিশেষ যে ক্ষমতার সাহায্যে বিশেষ কেউ অন্য একজনকে প্রভাবিত করে স্বমতে আনতে সক্ষম।

আসল কথা হল এই যে, ব্যক্তিত্ব যে কেবল পার্থিব সুখসমৃদ্ধি আর ক্ষমতা প্রসারে সহায়ক তাই নয়। এই পথে লাভ করা যায় অনাবিল আনন্দ। কারণ নতুন পরিচয় আর বন্ধুত্ব লাভে ব্যক্তিত্বই যে একমাত্র সহায়ক।

না, একথা অবশ্যই বলছি না ব্যক্তিত্ব কেবল অপরকে জয় করার কাজেই ব্যবহার করা হয়, ব্যক্তিত্ব এমন একটি জিনিস যার সাহায্যে এই পৃথিবী সুখের নীড় হয়ে উঠতে পারে।

ব্যক্তিত্ব গড়ে তোলার কাজটি অবশ্যই তেমন সহজ নয়। এ কাজ তাই ধীরে ধীরে গড়ে তোলা দরকার। এই ব্যক্তিগত কাজটি হতে পারে নিজেকে বিশ্লেষণ করার মধ্য দিয়ে। আগেই তাই বলা হয়েছে নিজের বিশেষত্ব পরীক্ষার কাজটি আগেই করে ফেলুন। নিজের ভাবাবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে চেষ্টা করুন। নিজের দক্ষতাও বিচার করতে ভুললে চলবে না। এটাও আবশ্যিক একটি কর্তব্য।

তাহলে মোটামুটি একটা ধারণা সকলের হয়েছে এ বই পাঠ করে, তাই নয়কি? হ্যাঁ, আমি ব্যক্তিত্ব গড়া ও সাফল্য লাভ করার কথাটাই বলতে চাইছি। এই বইটির পরিচ্ছেদগুলি আপনি মন দিয়ে পাঠ করেছেন সে তো বলাই বাহুল্য। এবার আপনার সামনে কটি প্রশ্ন রাখতে পারি কি? আমরা জানি এতে আপনি খুশিই হবেন।

যেমন, ধরুন, এই বইয়ের আঠারোটি পরিচ্ছেদের মধ্যে, যদি প্রশ্ন করা হয় কোন্ পরিচ্ছেদটি আপনার মনোযোগ সবচেয়ে বেশি আকর্ষণ করেছে?

আপনি একটু ধাঁধায় পড়েছেন, তাই না?

হ্যাঁ, আপনি দ্বিধাগ্রস্ত তাতে কোন সন্দেহ নেই। কারণ বিশেষ ভাবে কোন একটি পরিচ্ছেদকে আলাদা করে নিলে এ বইয়ের উপর অত্যন্ত অবিচার করা হবে।

হ্যাঁ, আপনাদের সঙ্গে আমরা একমত। যেহেতু কোন পরিচ্ছেদই একক হিসেবে নয়, একসঙ্গেই গড়ে তুলেছে বইটিকে। প্রতিটি পরিচ্ছেদ তাই বিশেষভাবে নজর দেওয়া চাই।

কথাগুলো বলার বিশেষ কারণ রয়েছে তা বলাই যে বাহুল্য।

এ বইয়ে পৃথিবীর বহু বিখ্যাত আর নিজের নিজের ক্ষেত্রে প্রথিতযশা মানুষের জীবন কাহিনীও উল্লেখ করা হয়েছে। পাঠক সেগুলো মন দিয়ে অবশ্যই পড়ে ফেলেছেন আর দেখেছেন কিভাবে তারা বিখ্যাত হয়ে উঠেছেন।

ব্যক্তিত্বকে গড়ে তুলে সফলতা লাভ করতে গিয়ে মানবচরিত্র বিশ্লেষণ একান্ত জরুরী। এই ভাবেই যুগে যুগে মহান ব্যক্তিরা আলোড়ন তুলে জনপ্রিয়তার শিখরে উঠেছেন। আপনার পক্ষেও যে তা সম্ভব সে কথা বলাই এ বইটির উদ্দেশ্য। খ্যাতি কে না চায়? প্রতিটি মানুষের মনের অন্তস্থলে লুকানো থাকে এই বাসনা।

অথচ আমাদের অনেকেই জানি না, বা জানারও চেষ্টা করি না সাধারণ মানুষের মন কোন পদ্ধতিতে বা পথে জয় করা সম্ভব।

এ বিষয়ে গ্রীক দার্শনিক অ্যারিষ্টটল যা বলে গেছেন একবার শুনে নিন। অ্যারিষ্টটল বলেছিলেন : জ্ঞানবান মানুষের মত চিন্তা করুন কিন্তু কথা বলুন সাধারণ মানুষের মত।

আসল কথা হলো মানবিক সম্পর্কের দিক নিয়ে ভাবনা চিন্তার কাজই একান্তভাবে জরুরী এবং মানুষকে বোঝানো তাই অপরিহার্য।

আর এই মানবিক সম্পর্ক গড়ে তোলার মধ্য দিয়েই গড়ে ওঠে বিশেষ ব্যক্তিত্ব আর তারই ফলশ্রুতিতে সেই অপররিহার্য ব্যক্তিত্বও।

ব্যক্তিত্বকে এতখানি গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে কেন এই বইটিতে?

এ প্রশ্নটি অতি স্বাভাবিকভাবেই পাঠকেরা করতে পারেন। যেহেতু সাফল্যলাভ করার কাজ ব্যক্তিবিশেষের উপর অনেকটাই নির্ভরশীল। তাই অনিবার্যভাবে ব্যক্তিত্বের উপরেই বেশিমাত্রায় মনোযোগের কথা বলতে চেয়েছি।

তবে এখানেও একটা কথা অপ্রাসঙ্গিক মনে হবে না। তা হল, ব্যক্তিত্ব কথাটি কিছুটা আপেক্ষিক। যেহেতু, ব্যক্তিত্ব গড়ে তোলার কাজে যে কোন উচ্চাকাঙখী মানুষের অনেক কিছুই বিশ্লেষণ প্রয়োজন। আর তার বিশেষ পদ্ধতিও রয়ে গেছে।

পাঠক নিশ্চয়ই অনুধাবন করেছেন কি বলতে চাই। এই বইটিতে সেই ধাপে ধাপে অগ্রসর হওয়ার ব্যাপারটিই যথাসাধ্য আক্ষরিকভাবে প্রাঞ্জল করার চেষ্টা করা হয়েছে মাত্র।

একটি অধ্যায়ে বলা হয়েছে সাফল্যের মূল কথা হল সাফল্যলাভের আকাঙক্ষা। নির্দিষ্ট কোন লক্ষ্যে পৌঁছতে হলে অবশ্যই থাকা দরকার উচ্চাকাঙক্ষা। আবার উচ্চাকাঙক্ষাই শুধুমাত্র লক্ষ্যে পৌঁছে দিতে পারে না তার জন্য চাই প্রচেষ্টা আর আত্ম-বিশ্বাস।

হ্যাঁ, শেষের কথাটাই ধরুন না, আত্মবিশ্বাস। আত্মবিশ্বাস না থাকলে কোন কাজই সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করা আদপেই সম্ভব নয়। এই আত্মবিশ্বাস মানুষ জন্মের সময় সঙ্গে নিয়ে কখনই আসে না। ক্রমে ক্রমে তা নিজের হৃদয়ে জমা হয়।

পৃথিবীর বিখ্যাত সব মানুষের জীবনকাহিনী লক্ষ করলেই উপলব্ধি করতে পারবেন কথাটির সত্যতা।

প্রথমেই দেখুন আমেরিকার প্রথম প্রেসিডেন্ট জর্জ ওয়াশিংটনের জীবন। প্রখর আর অদমিত এক আত্মবিশ্বাসই জর্জ ওয়াশিংটনকে বিশ্বের এক বিশাল দেশের প্রেসিডেন্ট হয়ে উঠতে সাহায্য করেছিল।

আর এক প্রেসিডেন্ট আব্রাহাম লিঙ্কনের জীবনও এই আত্মবিশ্বাসের জ্বলন্ত একটি উদাহরণ। আমেরিকার গৃহযুদ্ধের অগ্নিগর্ভ দিনগুলোয় লিঙ্কন তার প্রচণ্ড আত্মবিশ্বাস নিয়েই তার মোকাবিলা করে আমেরিকাকে রক্ষা করেছিলেন।

এ বইয়ের কোন এক পরিচ্ছেদে আপনারা পেয়েছেন কথা বলার যাদুর উল্লেখ। কথা বলাও এক শিল্প, নিজে সঠিক কথা বলুন আর অপরকেও বলতে দিন। এটাও হল সাফল্যের আর একটি মূল কথা। আর একটা কথাও জানা দরকার-অপরকেও প্রস্ফুটিত হতে দিন। এই পথেই আসে বন্ধুত্ব, যা মানুষকে কাছে টেনে নেওয়ার চাবি। ব্যবসা আর ক্রেতার মন জয়ের ক্ষেত্রেও এই যাদু কাজ করে। মানুষের সফলতা আসে কিভাবে? এ নিয়ে গবেষণা আর পরীক্ষা দেশে দেশে নেহাত কম হয়নি।

এ জন্য প্রথমেই কি দরকার?

এটা জানা অবশ্যই জরুরী। অনেকেই হয়তো প্রথম আদপেই উপলব্ধি সম্ভব হয় না, সবার আগে যা সামান্য লাভে একান্ত প্রয়োজন সেই কঠিন ধৈর্য আর প্রবল ইচ্ছা থাকাটা কতখানি জরুরি।

যে কোন কাজেই তাই সবার আগে প্রয়োজনীয় আকাঙক্ষাকে আলাদা করে নেওয়া চাই। ব্যক্তিত্ব গড়ে ওঠে ধাপে ধাপে, সেটাই হবে সাফল্যের চাবি। কথাটা সারা বইয়ে ছড়িয়ে আছে আর আপনি তা আগেই পড়ে নিয়েছেন।

ধরুন কোন কারণে বিশেষ পরিস্থিতিতে আপনার মানসিক আর শারীরিক অবস্থা আপনার আকাঙক্ষা বা উচ্চাভিলাষের পরিপন্থী হয়ে উঠেছে। এক্ষেত্রে হতাশ হওয়ার আদৌ কোনো কারণ নেই। আপনার অদম্য ইচ্ছা আর ব্যক্তিত্বই আপনাকে সমস্যা থেকে পরিত্রাণ করতে পারে।

আমেরিকার প্রথম সারির একজন মনস্তাত্ত্বিক অধ্যাপক উইলিয়াম জেম্‌স একবার বলেছিলেন, ‘অনুভূতিই আসল। অনুভব করার পরেই প্রকৃত কাজ শুরু হয়! বস্তুত অনুভব করা আর কাজ করা একই সঙ্গে চলতে থাকে।‘

কথাটা একান্তভাবেই সত্যি। তাই কর্ম সম্প্রদানকে অনুভব করা চাই ইচ্ছাশক্তির কাছে। মানুষ আবার পরোক্ষভাবে অনুভবের উপর নিয়ন্ত্রণও রাখতে পারে–সেখানে প্রত্যক্ষ হওয়া চাই ইচ্ছাশক্তি।

এখানে সুযোগ্য পাঠককে কিছু পরামর্শ দেওয়া নিশ্চয়ই অপ্রাসঙ্গিক হবে না। পরামর্শ সেই আত্মবিশ্বাস সম্পর্কে।

অনেকেই মনে করেন আত্মবিশ্বাস বাড়ানোর কাজটা অত্যন্ত কঠিন। এ কখনই সহজে হতে পারে না পারিপার্শ্বিকতা আর পরিস্থিতি হয় তার প্রধান অন্তরায়।

ব্যাপারটা আদপেই ঠিক নয়।

আসলে আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে তোলা আর সাহস সঞ্চয় করার কাজটি সাধারণ মানুষ যতখানি কঠিনভাবে, ব্যাপারটা কখনই তা নয়। এই আত্মবিশ্বাস একবার আয়ত্ত করার কাজটি সম্পন্ন হলে, বাকি কাজ সহজ হয়ে আসে। আমেরিকার প্রেসিডেন্ট আব্রাহাম লিঙ্কনের জীবনী পড়লেই ব্যাপারটা বুঝতে অসুবিধা হয় না।

এ বইয়ের শেষপর্যায়ে আমরা পৌঁছে গেছি। আমাদের মূল সমস্যা হল সাফল্যকে হস্তগত করা।

পৃথিবীর অধিকাংশ মানুষই সাফল্য চাইলেও সেটা করায়ত্ত হয় মুষ্টিমেয় কজনেরই। এ আমরা আগেই আলোচনা করে দেখেছি।

অনেকেই সাফল্যের দরজায় পৌঁছেও ব্যর্থতার গ্লানি নিয়ে ফিরে আসেন।

তারা ভুলে যান সাফল্য নেহাতই স্বনির্ভর কোন কৌশল। আসলে সাফল্য লাভ করার মধ্যেও ঝুঁকি জড়িয়ে থাকে। আর অধিকাংশ মানুষই ঝুঁকি নিতে ভয় পান। তারা জানেন

না, বা অনুভবও করতে চান না যে সাফল্যের পথ সর্বদাই কণ্টকাকীর্ণ। সাফল্যের মূল্যায়ন বেড়ে যায় বিফল হলেই। পারলে সবই সাফল্যের যে গভীরতা তা নষ্ট হয়ে যায়।

অতএব শুধু সফলতার জন্য লালায়িত না থেকে নিজেকে প্রস্তুত করে তুলুন, সাফল্য আসবে অনায়াসেই সঙ্গে গড়ে তুলুন ব্যক্তিত্বকেও, এই দুয়ের সহযোগিতাই হয়ে উঠবে আপনার সাফল্যের চাবি। আত্মবিশ্বাস, ব্যক্তিত্ব আর সাফল্য হাত ধরাধরি করেই চলে।

এই বইয়ের শেষে আমরা পৌঁছে গেছি। আশা করি এ বই পাঠ করে এর বক্তব্য আপনি আপনার ব্যক্তিগত জীবনে কাজে লাগাতে পেরে সাফল্য লাভের অনাবিল আনন্দ উপভোগ করতে পারবেন।